

التداوي بالأعشاب

اعداد
فيروز جبريل عياش





التداوي بالأعشاب الطبية

إعداد

فيروز جبريل عياش



دار عالم الثقافة

للنشر والتوزيع

الطبعـة الأولـى

٢٠٠١م

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٧٣٣ / ٣ / ٢٠٠٠)

رقم التصنيف : ٦١٥,٥٣

المؤلّف ومن هو في حكمه : فيروز جبريل عياش .

عنوان الكتاب : التداوي بالأعشاب الطبية .

الموضوع الرئيسي : ١ـ النباتات الطبية ـ معالجة .

بيانات النشر : عمّـان : دار عالم الثقافة للنشـر والتـوزيع .

* تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

رقم الإجازة المتسلسل لدى دائرة المطبوعات والنشر ٣١٧ / ٣ / ٢٠٠٠



دار عالـم الثقافـة للنشـر والتوزيـع

عمان ـ العبدلي ـ عمارة جوهرة القدس

تلفون ٤٦١٣٤٦٥ ص.ب ٩٢٧٤٢٦ الرمز ١١١١٠

الفهرس

* طرق علاج الأسقربوط *

١. أكل ثمار (الجوافة) بعد نزع بذرها، لأن ثمار الجوافة غنية جدا بفيتامين(ج).
٢. الليمون ويعتبر أكثر وقاية للأسقربوط لاحتوائه على فيتامين (ج).
٣. الجرجير أو مفروم الجرجير بعد هرسه أو فرمـه ويؤخـذ منـه ملعقـة كبيـرة (٢-٣) مرات يوميا و ذلـك إما مـع الحليب أو مع الماء.
٤. الكرنب على شـكل مخلل مختمر لمعالجة الأسقربوط، ولكنه يمنـع مـن ذوي الحساسية من المخللات .

* طرق علاج الأرق (قلة النوم) *

١. البصل: إذا تناول الإنسان بصلة واحدة صغيرة مع العشاء فإنه يحظى علـى نوم هادئ لأن البصل يعتبر مهدئ للأعصاب وطـارد لـلأرق آخذيـن بعيـن الاعتبار عدم الإفراط بتناول البصل لأنه ضار بالصحة ويولد غازات البطـن .
٢. اللبن الحليب: تناول كوب من اللبن ليلا قبل النوم مباشرة يساعد على النـوم الهادئ .
٣. الماء البارد والخل: يمزج الماء البارد مع الخل ثم تغمس قطعة من القمـاش في هذا المخلوط وتمرر على الجبهة والوجنتين لمدة وجيزة .
٤. الحبة السوداء والحليب: يمزج ملعقة من الحبة السوداء المطحونة جيدا بكوب من الحليب الساخن والمحلى بالسكر وتشرب وتكرر حتى ينتفع بها المريض .
٥. خل التفاح وعسل النحل : مزج ٣ ملاعق من خل التفاح مع فنجان واحـد من العسل بحيث يستعمل هذا المزيج بمقدار ملعقتين صغـيرتين عنـد عـلاج الأرق .
٦. قراءة القـرآن الكـريم وهـو أحسـن العلاجـات للنـوم .

طرق علاج أنيميا (فقر الدم)

١. التفاح وعصيره: أكل التفاح طازجا أو شرب عصير التفاح الطازج يعالج فقر الدم.

٢. الفراولة: ربع كيلو غرام من الفراولة الطازجة يساعد على تنقية الدم والجسم من السموم.

٣. الجرجير وعصير الجرجير: تناول الجرجير وعصيره في فصل الربيع يعتبر علاجا شافيا لتنقية الدم.

٤. بصل وجبن أبيض وزيت زيتون: لتنقية الدم تعود ان تأكل فحل البصل مع الجبن وزيت الزيتون النقي .

٥. الحلبة المطحونة بالعسل والمربى: يخلط العسل والمربى بملعقة حلبة مطحونة ويؤخذ هذا الخليط يوميا مرة قبل الغذاء مباشرة، وأخرى قبل العشاء.

*طرق علاج آلام الأذن *

١. البصل: يقطع البصل شرائح مستديرة ويفرم ويسخن تسخينا جافا (دون ان يصفر لونه) ويستعمل للتبليخ وراء الأذن لاستدرار الصديد من داخلها وتغطى اللبخة بقطعة قماش من صوف لحفظ الحرارة مع ضرورة تثبيتها بلاصق وتجدد هذه اللبخة كل ١٢ ساعة إذا لزم الأمر .

٢. ثوم: يستعمل نقط دافئة من الثوم المطحون مع زيت الزيتون لتخفيف آلام الأذن.

٣. مستحلب (أوراق الجوز): يستعمل لمعالجة السيلان الصديدي من الأذن.وذلك بعمل المستحلب من أوراق الجوز، بإضافة ملء حفنة من الأوراق لمقدار لتر واحد من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منه جرعات متعددة قبل الوجبة الغذائية مباشرة.

*طرق علاج الإعياء (تعب) *

١. عسل النحل النقي المنزوع الرغوة: فهو مسكن لعلاج التعب والإعياء والضعف العام، وكلها مفيدة وناجحة.

٢. مزيج (النعناع والخل): تناول ملعقتان صغيرتان يوميا من النعناع مهروسا في الخل والمداومة على ذلك حتى يشفى.

٣. بذور (اللفت): إن مضغ بذور اللفت يفيد في علاج الضعف العام والإعياء.

٤. الفاصولياء البيضاء اليابسة: تناولها ثلاث مرات أسبوعيا مطبوخة مسلوقة على النار مع إضافة زيت الذرة مع الخل والليمون والملح يعتبر منشطا ومقويا للأجسام الضعيفة، كما أنه يحسن من تركيب الدم ويزيد من نسبة الهيموجلوبين في الدم .

* طرق علاج الإسهال(الزحار) *

١. أزهار البابونج: يستعمل شاي البابونج في إزالة وإيقاف الإسهال، ويجهز هذا الشاي بنسبة ملعقة كبيرة من هذه الأزهار لكل فنجان ساخن لدرجة الغليان

٢. البلح الأحمر: إن تناول البلح البلدي يوقف الإسهال في ظرف ٢٤ ساعة.

٣. عصير التوت الطازج: تناول كوبين من عصير التوت الطازج يوميا بمعدل كوب بعد كل وجبة يعمل على إيقاف الإسهال.

٤. الرمان: تناول الرمان يحبس البطن ويوقف الإسهال لما يحتويه على مواد قابضة ، ويفضل تناوله على الريق قبل الإفطار بمدة ساعة على الأقل .

٥. خروب: إذا أكل على الريق يعمل على حبس البطن وإيقاف الإسهال.

٦. القرنفل: يستخدم ملعقة صغيرة مملوءة من مسحوق القرنفل سفوفا مع السكر يعمل على إيقاف ومنع الإسهال .

٧. المستكة : مضغ فص أو فصين من المستكة يوقف الإسهال .

* طرق علاج الإمساك *

١. البطيخ: إن تناول البطيخ بعد الأكل يخلص من الإمساك .

٢. التين الجاف: تنقع ٣-٤ ثمار من التين الجاف في كوب من الماء البارد ليلا ، ثم تؤكل هذه الثمرات ويشرب ماؤها صباحا وتكرر هذه العملية حتى يشفى المصاب بالإمساك.

٣. الحلبة: تضاف ملعقة صغيرة من الحلبة إلى كوب الماء المغلي فورا، وتقلب جيدا ويضاف ملعقة سكر فإنه يزيل الإمساك.

٤. زيت الخروع: تناول ملعقة صغيرة في وسط وجبة الغداء يلين الأمعاء .

٥. سبانخ: يحتوي على ألياف سهلة الهضم، لذا فإنها تفيد في تلين البطن .

٦. الثوم: تناول فصين من الثوم على الريق بتبليعه مع الماء يلين البطن .

* طرق علاج الأسنان *

١. عصير البرتقال: إعطاء الطفل عصير برتقالة واحدة للطفل يسهل عملية ظهور الأسنان.

٢. التفاح: إن تناول تفاحة واحدة مساء بقشرها وبذورها كاملة عند الخلود إلى النوم تقي الأسنان من شيخوخة الأسنان .

٣. نعناع (طازج) أخضر: مضغ النعناع الطازج الأخضر فقط يسكن وجع الأسنان بعد حوالي ١٠-١٥ دقيقة من بدء المضغ.

٤. كمون وزعتر: غلي الكمون والزعتر بالماء والمضمضة به بعد أن يصبح فاتر يخفف من آلام الأسنان.

٥. بذور عباد الشمس: إذا كانت الأسنان قوية فيمكن الوقاية من حدوث أي ألم بالأسنان بقزقزة عباد الشمس باستمرار فيشكل صيانة للأسنان.

* طرق علاج الأكزيما *

١. الفاصولياء: تطحن الفاصولياء البيضاء ويـــرش المســحوق علـــى الجــزء المصاب مرتين يوميا فيشكل ذلك علاج فعال للأكزيما.

٢. خيـــار و بـــيض: يخفق عصير الخيار جيدا مع (بيضة مســـلوقة) ويوضــــع على الجلد.

٣. جزر: يفرم الجزر الأصفر جيدا يوضع على دفعات مكان الأكزيمـــا يوميا .

٤. بصل وخل: يفرم مقدار (بصلة) صغيرة واحدة، ويضاف إليها ملعقة كبــــيرة في فنجان، وتقلب جيدا ثم يدهن المزيج على المكان المصاب عدة مرات يوميا.

٥. بطاطس: تسلق البطاطس وتهرس جيدا وتوضع (كمادات) على الجلد يوميا.

* طرق علاج الأنكلستوما *

١. التمـــر والثوم: تناول المريض على ريق الصباح التمر مع فص ثوم لمـــــدة ثـــلاثة أيام متتالية، وعدم تناول الطعام حتى الظهيرة، يساعد على قتـــل ديــــدان الأنكلستوما.

٢. زيت (سعتر): تغمر ملعقة كبيرة من (سعتر) في كوب زيت زيتون، ويوضع في زجاجة شفافة محكمة الإغلاق ويوضع في الشمس لمدة أسبوعين، ويصفـــى بعدها الزيت ويعصر ثم تصفـــى جميع الأعشاب بقطعة من القمـــاش النظيـــف، ثـــم يحفظ للاستعمال .

٣. محلب: تناول ما يعادل ٢ ملعقة كبيرة من حبوب أو ثمار المحلـــب يســـاعد على إسقاط ديدان الأنكلستوما، مع ضرورة إضافة عسل إليها ومضغها مضغـــا جيدا، وعدم تناول أي وجبة حتى الظهيرة، مع تكرار العملية لمـــدة ثلاثـــة أيـــام متتالية.

* طرق علاج البواسير *

١. جوز هند و زيت الخروع: طحن جوز الهند بعد نزع القشرة عنـــه، وخلطـــه بمقدار مناسب من زيت الخروع، عندها يصبح مرهم شافي للبواسير يتـــم دهنـــه داخل البواسير وحولها من الخارج فتحظى بنتيجة جيدة.

٢. زيت الخروع: البواسير التي تبرز من الداخل إلى الخارج يتم دهنـــها بزيـــت الخروع حتى تطرى، ويمكن إعادتها بعد ذلك للداخل بهدوء، بأصابع اليد.

٣. الشمام: يعتبر واقي من البواسير لأن الشمام ملين جيد للأمعـــاء لـــذا يســـهل خروج البراز من فتحة الشرج دون الإحساس بآلام البواسير المعروفة.

٤. عصير العنب: تناول كوب من عصير العنب بعد كل وجبة غذائية يحد مـــن آلام البواسير .

* طرق علاج البهاق *

١. عسل نحل ونوشادر: خلط ومزج عسل النحـــل الأبيـــض النقـــي المـــنزوع الرغوة، مع النوشادر وخلطه خلطا جيدا، ثم طلي المكان المصـــــاب بـــه لمـــدة شهرين على الأقل فإنه يشفي مكان الإصابة بالبهاق.

٢. ماء بصل وخل: إذا مزج عصير البصل مع الخل واستخدم المزيـــــج دهانـــا لمكان الإصابة من ٣-٦ مرات في اليوم، ولمدة لا تقل عن شهرين، فـــإن ذلـــك يشفي البهاق.

٣. باذنجان وزيت زيتون: يسلق الباذنجان ويهـــرس ويصفى ثم يطبخ في زيت الزيتون النقي حتى يتبخر الماء، وبعدها يستعمل المتبقي مرهـــــم نـــاجح ومفيـــد ويشترط مداومة العلاج لمدة طويلة حتى تنجح هذه الطريقة .

* طرق علاج البرد *

١. مغلي أزهار البابونج: غلي ملعقة كبيرة من أزهار البابونج مـــع لـــتر مـــاء وتصفيته ثم الغرغرة به بعد كل وجبة غذائية.

٢. أوراق الخبيزة : نغلي ملعقة كبيرة من مهروس الخبيزة مـــع فنجـــان مـــاء، ويستعمل للمضمضة يفيد في علاج البرد والتهاب اللوزتين.

٣. مغلي عرق السوس: غلي ملعقة صغيرة من عرق السوس مع فنجـــان مـــن الماء، ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين في اليوم بعد الوجبة الغذائيـــة مباشرة حتى لا يضرب الهضم.

٤. أوراق النعناع والخل: مزج أوراق النعناع مع الخل وشرب عصـــارة الخـــل الممزوج بالنعناع بما مقداره ملعقة صغيرة فإنه يفيد في علاج السعال .

* طرق علاج بروستاتا *

١. أوراق الملفوف: تستعمل أوراق الملفوف في تخفيف آلام البروستاتا الحـــادة وتخفيف التهاباتها، وذلك بأخذ أوراق الملفوف ونزع أضلاعها وتلينها بالشـــوبك حتى تصبح خشنة ثم وضعها على اسفل مؤخرة المريض بسمك طبقتين وتجـــري هذه الطريقة ليلا قبل النوم مباشرة مع ضرورة ارتداء أكثر من ســـروال محكـــم حتى تلتصق الأوراق، ثم تزال في الصبـــاح، وتكـــرر حتـــى يختفـــي التـــهاب البروستاتا.

٢. عسل النحل النقي: تناول ملعقة واحدة من العسل بعد الإفطار وأخـــرى بعـــد الغداء وأخرى بعد العشاء يحسن العلاج ويساعد على سرعة العلاج.

٣. مغلي (بذور الكتان): ويشرب في اليوم من مغلي (بذر الكتان) بمـــا مقـــدار ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي فورا، يشرب كوب أو كوبان خلال اليوم،علـــى خمس جرعات خلال الوجبات ولمدة شهرين على الأقل.

* طرق علاج بول سكري *

١. جرجير: إن تناول حزمة من الجرجير واحدة خلال الثلاث وجبات بالتسـلوي، وبحيث تكون مغسولة جيدا، تناولها على مدار اليوم مع الوجبات يخفــض قليــلا السكر الموجود في دم مرضى السكر.

٢. حلبة: استعمال كوب من الحلبة المغلية بالماء بعد الإفطار وآخر بعد العشـــاء يساعد على ادمال جروح وخراجات مرضى السكر بصورة فعالة .

٣. فاصولياء بيضاء مجففة مطبوخة : تساعد كثيرا في علاج مرضى الســـكري وتخفض نسبه كبيرة من السكر في دم المريض .

٤. الخيار: أكل ما يعـــادل نص أو ربع كيلو من الخيار بقشرة بعد غسله يساعد كثيرا في العلاج لمرضى السكري .

٥. الثوم: يساعد مرضى السكري من الوقاية من مضاعفات المــرض كضعــف الذاكرة وضعف الحس في الأطراف .

* طرق علاج برودة القدمين *

١. التنزه أو المشي لمسافات طويلة بجانب تدليك القدمين بــ(الزيـــت النبـــاتي) سواء زيت الذرة أو زيت الكافور .

٢. عند عودته إلى المنزل عليه أن يستبدل جواربه الرطبة بـــأخرى جافــة وإذا وجد قدميه باردتين عليه أن يدلكهما بفوط (بوشـــــقير) خشــنة لإثــارة الــدورة الدمــوية فيهما .

٣. قبل النوم عليه وضع قدميه في الماء الدافئ لمدة دقيقــــة يعقبــهما تغطيــس القدمين لمدة خمس ثوان فقط تعودان بعدها للماء الدافئ ، وهكذا عدة مرات .

٤. بعدها يقوم المصاب بتجفيف قدميه وارتداء جوارب جافة، ثم عليـــه المشـــي لمدة عشر ثوان داخل منزله وذلك لتدفئة القدمين قبل أن ينام .

* طرق علاج بحة الصوت *

١. شمع عسل النحل: يمضغ شمع عسل النحل وهو طريقة مفيدة جيدا للبحة.

٢. عصير الكرفس: إذا تغرغر المريض بالبحة بعصير الكرفس لعـــدة مـــرات فسوف يفيد كثيرا في التخلص من البحة.

٣. بقدونس مع الحليب: تؤخذ ملعقة من عصير البقدونـــس المعصـــور طازجـــا مـــن أوراق وأضلاع البقدونس، وتخلط مع كوب من الحليب الســـاخن ويحـــرك معه جيدا ويشرب فاترا على جرعات.

٤. عرق السوس: يشرب مغلي الجذور أو مستحلبها لمعالجة الالتهاب في الجزء الأعلى من الجهاز التنفسي. ويعمل المغلي من ملعقة صغيرة لكل فنجـــان مـــن الماء ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين يوميا.

* طرق علاج تعفن الفم *

١. مريمية: تغلى ملعقة صغيرة من رؤوس المريمية بالماء، ثم تصفـــى وتـــترك حتى تهدأ ، وتستعمل كغرغرة لتحسين أحوال الفم ورائحته بصفة عامة.

٢. أوراق الجزر: تؤخذ حفنة من ورق الجزر المغسول جيدا ثم تغمر في نصـف لتر ماء، وتوضع على نار هادئة، وتغلى لمدة ١٠-١٥ دقائق ثم ترفع على النـــار وتغطى وتترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق أخرى، ويصفى المغلي ويستعمل على شـــكل غرغرة للفم يغرغر به لعدة مرات في اليوم.

٣. مسحوق الكراوية و الكمون و كزبرة : إن تناول هـــذه المســـاحيق بنســـب متساوية تساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة.

٤. غسول الليمون وعسل النحل: إن إضافة ملعقة كبيرة من العسل إلى عصـــير الليمون مع نصف كوب ماء دافئ ويمزج جيدا، ويغسل به الفم جيدا يعمل علـــى تخليص الفم من الرائحة الكريهة.

* طرق علاج التبول في الفراش *

١. أن نجعل الطفل يأخذ ملعقة صغيرة من عسل النحل قبل النوم مباشرة، فـــإن ذلك يسكن الجهاز العصبي عند الطفل، كما أنها تمتص الماء في الجسم، وتحتفـظ به طوال مدة النوم داخل مثانة الطفل .

٢. لمنع التبول اللاإرادي فإنه يستخدم الحبة السوداء المطحونة ناعمـــا، وقشـر البيض المطحون جيدا والذي ينظف قبل طحنه ويحمص ويخلط مـــع مطحـون الحبة السوداء ويشرب منه ملعقة صغيرة على كوب لبن يوميا ولمدة أسبوع عنـد النوم مباشرة، ويمكن تناوله مرة واحدة في أي وقت من الأوقات خـــلال اليـوم الواحد.

* طرق علاج تشقق الشفتين *

١. عصارة ورق الزيتون: إذا دق ورق الزيتون ودهنت الشفتان بعصـــارة هـذا المدقوق فإنها تزيل هذه التشققات في ظرف ثلاثة أيام.

٢. قشر الرمان و ماء الريحان: إذا سحق قشر الرمان وعجن مع نفـس حجمـه من ماء الريحان ثم خبز على النار، حتى يجف ثم يترك حتى يبرد، ثم يســـحق، فإذا وضع بعد ذلك فوق الشفاه المتشققة ثلاث مرات في اليوم فإنه يشـــفيها فـي ظرف أسبوع من بدء العلاج .

٣. الرجلة والخل: إن استخدام مفروم الرجلة مع الخل موضوعيا علـــى مكـان التشقق يشفيه.

٤. المستكة و زيت الزيتون: يمزج مسحوق المستكة مع زيت الزيتون بأحجـــام صغيرة، وتدهن بالمرهم الناتج الشفتان المتشققتان عدة مرات في اليـوم حتـى تندمل وتشفى

* طرق علاج تليف الكبد *

١. التفاح الأمريكي أو التفاح الشامي: تناول تفاحة واحدة في اليوم تساعد في علاج تليف الكبد .

٢. أوراق الفراولة الخضراء الطازجة: يحضر مستحلب أوراق الفراولة بوضع ملعقة كبيرة من مفروم الأوراق الطازجة في كوب أو فنجان، ثم يصب عليها الماء المغلي ثم يصفى ويشرب بعد أن يفتر، ويشرب منه بمقدار ثلاثة فناجين بمعدل فنجان بعد كل وجبة، فتساعد في علاج الكبد وأمراضه.

٣. أوراق النعناع اليابسة: توضع ملعقة كبيرة من أوراق النعناع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فورا ويشرب منه مقدار ٢-٣ كوب في اليوم وذلك بعد الوجبة الغذائية .

* طرق علاج تصلب الشرايين *

١. كمثرى: تناول ثمار الكمثرى يساعد في معالجة ضغط الدم المرتفع، ويخفض نسبة الكولسترول في الدم وكذلك يحمي من تصلب الشرايين .

٢. أزهار زعرور: نغمر ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور في كوب من الماء الساخن ثم تترك لتنقع مدة ٥- ١٠ دقائق، ويشرب من هذا الشاي ثلاثة أكواب يوميا ، وذلك بواقع كوب بعد الغذاء، وكوب بعد العشاء، والكوب الثالث عند الخلود إلى النوم ليلا .

٣. عشبة لسان العصفور: تغمر حوالي ٢٥٠غم من هذه العشبة في لتر ماء ويغلى هذا المخلوط ثم يترك لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يصفى المغلي، ويشرب على دفعات قليلة وصغيرة خلال النهار.

٤. كزبرة: أكل وتناول كزبرة يابسة طازجة يحفظ الجسم من أمراض الدم.

* طرق علاج أوجاع الثدي *

١. مستكة و زيت الزيتون: إذا مزج مطحون المستكة الناعم مع زيت الزيتون أو حتى مع زيت الطعام العادي ودهنت به حلمة الثدي المتورمة أو المتشققة فإنه ينفعها ويسرع في علاجها.

٢. بصل وزيت الزيتون: يستعمل البصل إذا دق وغلي في زيت الزيتون يستعمل في علاج تشقق الثدي وذلك على مرهم تدهن به حلمة الثدي المتشقق.

٣. حلبة و خل: يعمل معجون من (مسحوق الحلبة) المخلوط بـ الخل ويضاف إليه الدهن ثم يوضع هذا المعجون حول مكان التوجع من الثدي حتى يشفى ويزول الألم.

٤. ورد بلدي و خل: يستعمل الورد البلدي إذا فرم فرما ناعما خلط بعدها بالخل ووضع ضمادا فوق مكان الوجع من الثدي كان شافيا.

* طرق علاج تصلب الرقبة *

١. زيت الكافور و زيت الخروع و زيت الزيتون: اخلط جميع أنواع هذه الزيوت بنسب متساوية ثم دلك بها منطقة الرقبة المتيبسة، لمدة ربع ساعة ولمدة ٥ – ٧ أيام بعدها تحس بتحسن كبير في منطقة التيبس .

٢. رجل الأسد أو لوفة السباع: يسحق رجل الأسد سحقا جيدا، ثم يؤخذ منها مقدار ملعقة صغيرة في كوب ويصب عليها الماء المغلي وتغطى لمدة عشر دقائق ثم تشرب بعد ذلك بتأني وتؤكل باقي العشبة المتبقية في الكوب أو تبلع مع ماء وتشرب الجرعة بعد العشاء مرة واحدة في اليوم .

٣. كزبرة و كمون و حصا لبان: يغلى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة و الكمون و حصا لبان في الماء ويشرب بعدها مع ضرورة أكل المساحيق المتبقية في قاع الكوب أو ابتلاعها مع الماء.

* طرق علاج حمى التيفوئيد *

١. زيت الكتان أو زيت البذرة الحار أو الزيت الحار: شـــرب ثــلاث ملاعــق كبيرة من هذا الزيت مرة واحدة في اليوم الواحد وذلك بمفردها بين الوجبات.

٢. بصل: يساعد أكل البصل الغض الطازج يساعد على تطـــهير الجسـم مــن الجراثيم في الأمعاء.

٣. ليمونادة أو عصير الليمون: تناول عصير الليمون مرة واحد بعد كل وجبـــة غذائية يساعد على سرعة الشفاء.

٤. الفول النابت: يعتبر مــن أنســب الأغــذية المفيــدة لمريــض التيفــوئيد.

* طرق علاج الثعلبة *

١. خل: يطلى المكان المصاب بالثعلبة ست مرات في اليوم بأزمان متساوية.

٢. مصحون الثوم: يدلك الجزء المصاب بمصحون الثوم مرتين يوميا لمدة شــهر ويكرر العلاج بعد شهر إذا لم ينجح، ويعتبر علاج فعال للثعلبة.

٣. الزيت الخروع: إذا دهن المكان المصاب بالثعلبـــة مرتــان بــاليوم بزيـــت الخروع، فإن ذلك يفيد في علاج الثعلبة ولكن يجب غسله جيــدا حتــى يعطينـــا نتيجة مضمونة.

٤. الفجل البلدي : أكل الفجل بأنواعه أو سحقه وفرمه بأوراقه وقشره واستخراج الماء الناتج منه ثم طلي المكان المصاب به يساعد كثيرا في علاج الثعلبة.

٥. الخليط الذهبي: وهو يتكون من زيت خروع ومرهم كبريت ومرهم سالسـليك، وبشرط أن تكون هذه المراهم طازجة، وتخلط هذه المجموعة مع بعضها بمقـادير متساوية ثم تدهن به فروة الرأس بفترات زمنية متناسبة .

* طرق علاج التهاب الثدي *

١. عدس مطبوخ: إن تناول العدس المطبوخ سواء في الأطباق المنفردة أو في شكل شوربة يساعد على إدرار الحليب من الثدي خلال فترة الإلبان .

٢. بذور كراوية: تؤخذ ملعقتان من بذر الكراوية وتغمران بنصف لتر من الماء البارد وتوضع على النار لدرجة الغليان ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية .

٣. المريمية: لعلاج الغدد اللمفاوية أثناء فترة الرضاعة ينصح بأخذ ملعقة كبيرة من المريمية وتوضع في كوب زجاجي ثم يصب عليها الماء المغلي فورا وتغطى بطبق وتترك لتنقع مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بدون رواسب المريمية على ثلاثة أكواب يوميا.

٤. شمع العسل: تناول ملعقة واحدة من شمع العسل تساعد على شفاء التهابات الثدي.

* طرق علاج الجروح والقروح *

١. أزهار البابونج و زيت الخروع: يخلط زيت الخروع مع أزهار البابونج بنفس النسبة وعندها يستعمل كمرهم للجروح الصغيرة ويساعد على شفائها.

٢. مهروس أوراق البقدونس: بعد هرسه يستعمل كمرهم ومطهر شافي للجروح.

٣. ماء مغلي (الترمس): يستخدم ماء مغلي مطحون الترمس الناتج عن عملية غسل وغلي الترمس، يستخدم كمطهر للجروح والقروح، أو أي التهابات أخرى.

٤. ثمار التين المجفف والحليب: لعلاج بعض القروح النتنة يصير تضميدها بثمار التين المجففة المغلية بالحليب .

٥. أوراق الزيتون: إذا مضغ ورق الزيتون فإنه يذهب فساد اللثة وأورام الحلق وختم على الجروح.

* طرق علاج الجدري *

١. كزبرة طازجة خضراء و عدس مطبوخ: تناول العدس والكزبرة بكثرة بحيث يكون مع الوجبة الرئيسية .

٢. مخلوط الحناء الحمراء وزعفران هندي وعصفر وخل: للتخفيف من الحمى عند ظهور الجدري يستعمل كل مطحون الأعشاب المذكورة مع نفس حجمها مجتمعة من الخل .

٣. دقيق مطحون الفاصولياء البيضاء: لتخفيف الحكة يذر مطحون الفاصولياء على البثور .

٤. ماء عادي : يصرح للمريض تناول ما يستطيع من الماء.

٥. خل التفاح : تلطخ البثور بخل التفاح ويفضل بعد ذلك أن يذر عليها مطحون الفاصولياء .

* طرق علاج الجديري *

١. ملح عادي مع لبن ساق التين البرشومي: عند كسر فرع من فروع شجرة التين البرشومي فيسيل اللبن منها بغزارة ملموسة، ثم يخلط هذا اللبن بملعقة صغيرة من الملح وبعدها يدهن منه البثور عدة مرات في اليوم، وذلك يساعد على الشفاء .

٢. زيت كافور و ماء الورد: يستعمل زيت الكافور مع ماء الورد بنفس النسبة يخلط ثم يدهن به البثور من ٥ -٦ مرات في اليوم حتى تختفي البثور.

٣. مغلى كرفس مع مفروم التين البرشومي: شرب كوب واحد على مدار اليوم بعد الوجبات الثلاث من مغلي الكرفس مع مفروم التين البرشومي، يساعد على سرعة الشفاء .

* طرق علاج التهابات الجيب الأنفية *

١. شمع عسل النحل: يساعد مضغ شمع عسل النحل لمدة ربع ساعة على الشفاء ويكرر ذلك من٥-٦ مرات في اليوم، وقد تستمر هذه العملية لمدة أسبوع ، فإن لذلك فائدة ملموسة في الشفاء.

٢. أزهار البابونج: يستعمل مسحوق أزهار البابونج لوضعه فوق الجيب المصاب وكذلك يستخدم مستحلب مغلي زهر البابونج للغسيل داخل الأنف في نفس الوقت.

٣. فصوص الثوم: يصير تناول ١-٢ فص ثوم على الريق . فإنه يدمل ويشفى ويبرئ التهاب الجيوب الأنفية .

٤. عرقسوس: شرب عرقسوس يفيد في القضاء على الجيوب الأنفية.

* طرق علاج الجذام *

١. أوراق الحنظل: يشرب مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق أوراق الحنظل المغلية فيما مقداره كوب ماء مرتين ولمدة طويلة فإن ذلك نافع لعلاج وشفاء المرض.

٢. مغلي أوراق الحناء والسكر الأبيض: توضع ملعقة صغيرة مملوءة من أوراق الحناء مع مثلها سكر أبيض في كوب زجاجي، ويصب عليه الماء المغلي فورا ثم يشرب بعد ذلك في هدوء مرة واحدة في اليوم، ولمدة ٤٠ يوما، وتكرر إذا لزم الأمر .

٣. عصارة أوراق الكرنب و خل عادي و قطران: ٢ ملعقة كبيرة من عصارة أوراق الكرنب يضاف إليها ملعقة خل وملعقة قطران ثم يشرب منه صباحا ومساء فإن ذلك ينفع في شفاء المرض .

* طرق علاج التهاب رئوي *

١. حلبة و زيت زيتون: يستخدم مغلي الحلبة لعلاج الالتهابات الرئويــة وذلــك بغلي ملعقة صغيرة من الحلبة في نصف لتر من الماء مع إبقائه يغلي لمدة دقيقــة يصفى بعدها هذا المغلي ويشرب بجرعات متعددة بواقع ملعقة كبيرة كل ساعة.

كما يمكن أن يمزج ما مقداره ١٠ جرامات من مسحوق الحلبة مع كمية معادلـــة من زيت الزيتون ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم مع التبليع بالماء.

٢. حلبة وثوم: يخلط مسحوق الحلبة مع مهروس فصوص الثوم ويضـــاف إليــه أي زيت نباتي ثم يطلى به باطن القدمين بسمك رقيق في المســـاء عنــد النــوم ويربط بقماش حتى الصباح، وتكرر هذه العملية عدة مرات حتى يتم الشفاء.

٣. جرجير وحليب: يهرس الجرجير ويؤخذ من عصيره مقدار ١-٣ ملعقة كبـيرة في اليوم مع حجم قدرها من الماء والحليب.

* طرق علاج الرضاعة *

١. كراويا: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من بذر الكراويا وتغمر بنصف لتر ماء بــارد، وتوضع على النار وتغلى ثم تصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة غذائية.

٢. لبن الجاموسة: كثرة شرب اللبن الجاموسي كامل الدسم بعد غليه جيدا مفيــد في إدرار وتحسين شكل ونوع لبن صدر المرضع.

٣. برسيم: تناول عصير البرسيم الطازج مع تحليته بقليل من السكر فــإن ذلــك مفيد في إدرار الحليب وتحسين نوع لبن المرضعات.

٤. العدس والجزر: تناول الجزر الطازج يوميا أو عصيره مع ملعقة من القشــدة الجاموسي مذابة فيه ، وكذلك تناول العدس بجميع صوره يســـاعد علــى إدرار اللبن في صدر المرضاعات.

* طرق علاج الربو *

١. ينسون: ملعقة كبيرة من الينسون في كوب زجاجي، ويصب عليها ماء مغلي ثم يغطى لمدة عشر دقائق، ثم يشرب في هدوء عند النوم ليلا.

٢. بصل وعسل نحل: تعالج نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من عصير البصل مع عسل النحل بأجزاء متساوية بعد كل وجبة غذائية، أي بواقع ثلاث مرات يوميا.

٣. بخار زيت حبة البركة و سفوف مطحون حبة البركة: يستنشق بخار زيت حبة البركة صباحا ومساء مع ضرورة أخذ سفوف من الحبة السوداء والمطحونة جيدا قبل النوم يوميا.

٤. غسول الماء والخل العادي: يغسل صدر المريض بالماء والخل، وذلك بنسبة ملعقة كبيرة من الخل والمذابة في كوب من الماء ثم يغسل الجسم كله بهذا الماء لمدة أسبوع بمعدل مرة واحدة ليلا.

* طرق علاج رمد حبيبى *

١. مسحوق ومغلي جذور الشمر: يستعمل مستحلب أو مغلى الشمر لغسل العين أو تكميدها عند إصابتها بالتهاب الملتحمة (الرمد).

٢. خس: تغلى بعض أوراق الخس بالماء حتى تصبح لينة، يصفى الماء المغلي ويستعمل الماء على شكل كمادات على العين لمدة ٥-١٠ دقائق على خمس مرات في اليوم.

٣. عسل: يستعمل العسل النقي كمرهم ثلاث مرات يوميا تدهن به الجفون والملتحمة، والمرة الأخيرة قبل النوم مع وضع غطاء على العين.

٤. كمادة البابونج: توضع أزهار البابونج في قطعة شاش نظيفة ثم تغمر في الماء الساخن، ثم توضع على العين ككمادة لمدة ١٠ دقائق.

* طرق علاج رائحة الفم *

١. غرغرة: لغسيل الفم ينصح باستعمال غرغرة من مغلي أعشاب النعناع أو أزهار البابونج أو المريمية بحيث تؤخذ حفنة من إحدى هذه الأعشاب وتغمر في نصف لتر من الماء البارد ثم توضع على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق وتترك لتنقع قليلا ثم تصفى ويغسل بها الفم بعدها وتستعمل الغرغرة مرتين في اليوم .

٢. خبيزة: يستخدم مغلي الخبيزة في المضمضة والغرغرة ويحضر المغلي بغلي ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان ماء ساخن .

٣. حب السفرجل: يفيد مضغ السفرجل في علاج حرقان الفم واللسان دون سبب واضح، واللذان يسببان في وجود رائحة كريهة للفم .

٤. الخل: المضمضة لمدة ساعة بالخل تفيد في شفاء قروح الفم والتهابه مع قليل من الصبر والتحمل من المريض .

* طرق علاج روماتيزم *

١. سذاب و زيت الزيتون: إذا طبخ سذاب في الزيت العادي، ووضعت خلاصة المطبوخ بشكل طلاء فوق منطقة الروماتيزم والألم فإنها تؤتى بشفاء قريب .

٢. سلق وعسل النحل: إذا دقت كمية من السلق في الهاون وضربت في الخلاط ثم أضيف إليها عسل النحل واستخدم هذا الخليط كمرهم للتدليك قبل النوم فإنه يفيد في الشفاء العاجل من الروماتيزم .

٣. الطماطم (البندورة الطازجة): أكل ٣ طماطم في اليوم يساعد في علاج الروماتيزم .

٤. عصير الفراولة: شرب عصير الفراولة بواقع كوب واحد يوميا يفيد في علاج الروماتيزم .

* طرق علاج فتح الشهية للأكل *

١. شاي الينسون: إن شرب شاي الينسون بمعدل كوبين يوميا على الأكثر بعد وجبتي الإفطار والغذاء يساعد على الهضم ويفتح الشهوة للطعام.

٢. بقدونس: تناول البقدونس مع السلاطة يفتح الشهية، ولكن يجب عدم نقع البقدونس في الماء لأن ذلك يفقده فيتامين ج لذا يجب غسله فقط .

٣. تمر ولبن: إن تناول التمر المنقوع مع الحليب لمدة اكثر من ست ساعات يفتح شهوة الطعام، كما أنه يعتبر غذاء شبه متكامل.

٤. ترمس: تناول الترمس يعتبر غذاء ممتاز للجسم لاحتوائه على الكالسيوم والفسفور .

٥. السعتر: إن تناول السعتر مع الطعام يفتح الشهية للأكل، ويقوى الجسم ويزيد من قوة التحمل كما أنه مقو لجهاز المناعة.

* طرق علاج التهاب الكبد *

١. التفاح المصري والتفاح الشامي و التفاح الأمريكي: يستخدم التفاح بأنواعة المختلفة المذكورة، لعلاج التهابات الكبد والبنكرياس على حد سواء ويؤكل في هذه الحالة بقشرة حيث أن معظم الفيتامينات تتركز في القشر.

٢. مفروم جذور الغفث: تؤخذ ملعقة صغيرة من مفروم جذور الغفث وتوضع فيما مقداره كوب ماء في إناء على النار حتى درجة الغليان، ثم تصب في كوب زجاجي لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب من هذا المغلي بمعدل كوب واحد بعد تناول الوجبة الغذائية ويحضر المشروب أول بأول.

٣. مستحلب أوراق النعناع: ملعقة كبيرة من النعناع في كوب زجاجي وسرعان ما يصب عليها ماء مغلي فورا ثم تقلب جيدا وتغطى لمدى ١٥ دقيقة ويشرب بعدها المستحلب فاترا بمعدل ٢-٣ كوب قبل الوجبة الغذائية بمدة ربع ساعة .

* طرق علاج كالو عين السمكة *

١. البصل: تستعمل شرائح البصل في علاج الكالو، ويتم ذلك بتثبيت شرائح البصل المستديرة فوق وحول مكان الكالو من المساء حتى الصباح وتكرر هذه العملية إلى أن يتم نزع الكالو من القدم في حمام من الماء الساخن والصابون.

٢. ثوم وزيت خروع: يحضر مرهم الثوم بخلط مطحون فصين من الثوم مضافاً إليهما ملعقة زيت الخروع بحيث يكون المرهم لزجا حتى يمكن تثبيته فوق مكان الكالو بقطعة القماش المغطاة بالبلاستر .

٣. محلول روح الخل: يصير مسح الكالو بمحلول روح الخل يوميا حتى يزول .

٤. زيت الزيتون: دهان الكالو بصورة مبدئية بزيت الزيتون يطري الجلد الموجود في وسطه الكالو ويسهل عملية نزع الكالو دون إرهاق.

* طريقة علاج الكوليرا *

١. زيت القرنفل: تضاف ثلاث نقاط من زيت القرنفل إلى كوب الشاي أو الحليب، وذلك طبقا لأوامر الطبيب المعالج وأخذ موافقته على ذلك.

٢. التفاح بأنواعه المختلفة: يفيد التفاح في علاج مرضى الكوليرا خاصة عند الأطفال ، لذا يمنع الطفل المصاب من تناول أي طعام لمدة ٢٤ ساعة سوى التفاح .

٣. مستحلب أوراق العليق: يحضر عن طريق ملعقة من أوراق العليق المجففة وتغمر في كوب ماء مغلى ، وتغطى ثم تترك لتتقع قليلا، ويصفى المغلى ويشرب على جرعات ويمكن شرب عدة أكواب في اليوم وعلى فترات متفاوتة بعد تناول الطعام .

٤. قشر البصل: يغلى بالماء مقدار قبضة يد من قشر البصل حتى يصبح لونه مثل الشاي ثم تترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب على عدة مرات.

* طرق علاج الكولسترول *

١. بذور عباد الشمس: تستعمل بذور عباد الشمس التي يتسلى بها معظم النـــاس لتخفيف كولسترول الدم الذي يتراكم على جدران الأوعية الدموية .

٢. الكزبرة: إن أكل وتناول الكزبرة اليابسة أو الخضراء يحفظ الجسم من ضغـط الدم وتصلب الشرايين .

٣. مستحلب أزهار الزعرور: تؤخذ ملعقـة صغـيرة مـن أزهـار الزعـرور الجـافة، وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليها الماء المغلي فورا لمـدة ١٠– ١٥ دقيقة، ويصفى ويشرب وهو فاتر بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية .

٤. الثوم: يساعد تناول وأكل الثوم في معالجة تصلب الشرايين ومـا يصاحبـه مـن ارتفاع في درجة ضغط الدم ومن المستحسن تناول الثوم مع وجبة العشـاء فهـو يقلل مـن احتمـال حدوث الكولسترول أو الجلطات الدمويـة المفاجئـة ليـلا وخلال النوم حتى الصباح .

* طرق علاج التهاب حوض الكلية *

١. مغلي الشمر: يستعمل مغلي الشمر لمعالجة التهاب حوض الكلى وذلك بوضع ملعقة صغيرة من حبيبات الشمر فيما مقداره كوب ماء في إناء على النار حتـى يغلي ويترك يغلى دقيقتين على النار ثم يصفى ويغطى لمدة ١٠ دقائق ويشـرب وهو فاتر بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية يوميا .

٢. بصل ومطحون النوى: تؤخذ بصلة صحيحة دون أن تقشر إطلاقـا ويدفـع بداخلها (يحشى) طحين نوى البلح المطحون جيدا بنصف حجمـها وذلـك بعـد تحميصه كالبن، ثم تؤكل مرة واحدة كل يوم، ولمدة أسبوع .

* طرق علاج الولادة السهلة *

١. مستحلب الينسون: يستخدم مستحلب الينسون في تقوية الطلق أثناء الـــولادة، ويعمل على تسهيلها ، كما يفيد في تهدئة أعصابها وإبعاد القلق عن الأم .

٢. مغلى أوراق المريمية: يغلى مقـــدار ملعقـــة كبـــيرة مـــن مطحـــون أوراق المـــريمية مع الماء ثم يصفى ويشرب بمجرد الشعور ببوادر الطلق .

٣. زيت بذور الكتان أو الزيت الحار: إذا تناولت السيدة المقدمة علـــى الوضـــع ملعقتين كبيرتين من الزيت الحار فإن ذلك له أحسن الأثر فـــي تســـهيل عمليـــة الولادة كما أن هذه الطريقة مجربة ومضمونة.

٤. مستحلب رجل الأسد : يصب الماء المغلي على ملعقة صغيرة من مطحـــون رجل الأسد وتقلب جيدا، وتغطى مدة عشر دقائق، ثم تشربها السيدة المقدمة علـــى الولادة بكامل محتوياتها فإن ذلك أفضل للولادة.

* طرق علاج السعال *

١. الشمر: يستعمل مستحلب الشمر لعلاج السعال، ويحضر المســـتحلب بوضـــع ملعقة صغيرة من عشبة السعتر في كوب زجاجي ثم يصب عليه المـــاء المغلـــي فورا ويحلى بقليل السكر ويقلب جيدا ويشرب منه ١-٢ كوب يوميا بعد الوجبـــة الغذائية.

٢. البصل والعسل: تعالج نوبات الكحة والسعال ونوبات البرد والربـــو، وذلـــك بتناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من عصير البصل الممزوج بالعسل.

٣.التين المجفف: لعلاج السعال الديكي شرب كوب من منقوع التين المجفف قبـــل الطعام يوميا ولمدة أسبوع.

٤. زبيب: يطبخ الزبيب بالماء ويحلى بالسكر ويستعمل لتلطيف وعلاج الســـعال عند الأطفال وإخراج البلغم.

* طرق علاج السموم*

١. مغلى بذور البابونج: يشرب مغلى بذور البـــابونج وليســت الأزهــار بعــد تحليتـــه بالسكر ، لأنه مفيد جدا

٢. محروق حبة البركة: في حالة الخوف من وجود ثعابين أو عقـــارب داخــل المنزل، فإنه عند حرق حبة البركة، تشكل رائحتها طارد للثعابين والعقارب.

٣. مشوي التفاح: تناول تفاحة مشوية يفيد في حالة تناول أدوية ســـامة بالخطــأ فإنه يخفف من حدة التسمم لحين الوصول إلى مركز صحي.

٤. مغلي مفروم أزهار البابونج: يستعمل مغلى مفروم أزهار البرتقال الطازجـــة لعلاج لسعة العقرب ، ولتخفيف حدتها وذلك شربا مع ضرورة نقل المصاب إلـــى الاسعاف.

* طرق علاج اضرابات وأعراض سن اليأس *

١. مستحلب الينسون: يفيد الينسون في تقوية المبيض في سن اليأس.

٢. المريمية: يعمل مستحلب المريمية بوضع ملعقة صغيرة في كوب زجـــاجي، مع صب الماء المغلي فورا على المريمية، وتترك مغطاة ثم تصفى ويشرب منـــه معدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية.

٣.الزعرور: يســـتخدم الزعـــرور لمعالجــة هيجــان الجســم وعــلاج الأرق، واضطربات القلب العصبية، كما أنه يعتبر علاجا جيدا ومفيدا.

٤. الرياضة والتسلية: للتخفيف من الاعراض التي تصاحب سن اليـــأس يجــب العناية بالمريض بتحسين صحتها بالرياضة.

* طرق علاج سقوط الشعر وقشر فروة الرأس *

١. زبيب وصبر: إذا دق الزبيب دقا جيدا، وأضيف إليه بنفس الكمية ماء الصبر المفروم وطليت به على القراع أو على ثعلبة الرأس أذهب العلة خلال شهر.

٢. حنة: يستخدم مخلوط الحناء بالخل والماء بمقادير متساوية مع قليل من الليمون في علاج التهابات فروة الرأس، كما أنها تعمل على تقليل إفراز العرق.

٣. مزيج زيت الخروع وزيت الزيتون: إذا دهنت رموش العين والحواجب فإن ذلك يؤدي إلى طول الرموش وكثافة الحواجب ويصحب ذلك تدليك هادىء.

٤. بذور البقدونس و زيت الخروع: يعمل مرهم من مطحون بذور البقدونس والممزوجة بـ زيت الخروع لإزالة قمل الرأس عن طريق الدهن على الرأس.

* طرق علاج السل الرئوي *

١. الجرجير: تناول الجرجير الأخضر الطازج يعمل على معالجة السل الرئوي، وكذلك تنظيف الصدر من البلغم بسهولة.

٢. سحلب: يشرب السحلب لإيقاف النزيف الداخلي من الرئة ويعمل هذا المستحلب بالطريقة العادية، بنسبة ١-٢ ملعقة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب من٢-٣ فناجين يوميا ويشرب بجرعات صغيرة بعد كل وجبة.

٣. مستحلب الينسون: يفيد في معالجة نوبات ربو السل ويستعمل الينسون مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذور الينسون في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان.

* طرق علاج سوء الهضم والإضرابات المعوية *

١. مستحلب الينسون: يستعمل مستحلب الينسون لتقوية الجهاز الهضمي عند المسنين وقد سبق ووصفنا طريقة تحضير مستحلب الينسون.

٢. عصير الجرجير: يستخدم عصير الجرجير الطازج لمعالجة عسر الهضم، ويعمل العصير بهرس أوراق الجرجير وعصرها في مفرمة اللحم أو الكبة، ويتناول مريض عسر الهضم ملعقة كبيرة من العصير ١-٣ مرات في اليوم ومن الضروري عدم الإفراط في تناول عصير الجرجير حتى لا يؤدي إلى الإسهال أو إلى اضطراب الهضم فمن الضروري الالتزام بالجرعة المذكورة.

* طرق علاج الضعف الجنسي *

١. الأناناس: أكل فاكهة الأناناس الطازجة يقوي النواحي الجنسية وينشط الأعصاب ويقوي الانتصاب .

٢. البلح الرطب الأسود: أكل بلح رطب بمقدار ٤-٥ ثمرات ناضجة وطازجة ومضافا إليها بنفس حجمها صنوبر طازج يقوي الناحية الجنسية، ويزيد من إفراز السائل المنوى ، ويمنع عن مرضى البول السكري .

٣. جوز عين الجمل: تناوله يقوي وينشط جنسيا ولكن يحظر تناوله على مرضى البول السكري .

٤. الحمص: تناول الحمص الذي يبيعه أصحاب البقالة في منتصف الطعام وليس في أوله أو آخره وذلك بمعدل حفنة واحدة خلال اليوم فإن ذلك يزيد من القدرة الجنسية .

٥. أبو فروة: تناول ٢-٤ ثمرات يوميا يقوي جنسيا ولكن لا يجب الإفراط في تناوله.

٦. قلقاس: أكله يقوى جنسيا وهو غير ضار إذا كان مطبوخا بالطبع.

* طرق علاج المغص المعوي *

١. شاي الكراويا: شرب شاي الكراويا يزيل المغص المعوي والآلام المعوية.

٢. بيض وعسل نحل: إذا اضيف البيض مع عسل النحل النقي في نصف كوب ماء وشربه المريض سكن آلام المغص بصورة سريعة.

٣. سعتر وزيت الزيتون: إذا خلط سعتر مع زيت الزيتون والكمون المسحوق جيدا واستنشق المريض من هذا المزيج فإنه يحلل ويخفف كل أنواع وآلام المغص وهذه الطريقة بطيئة إلا أنها مؤكدة.

٤. بصل وخل: في حالات المغص الكلوى تشرب ملعقة خل مع ملعقة بصل ممزوجتان فإن المغص ينتهي خلال دقائق.

* طرق علاج التهاب مجرى البول *

١. الثوم: إن تناول فصين من الثوم يوميا على الريق مع التبليع بالماء يساعد إلى حد بعيد على اندمال التهاب مجرى البول.

٢. مغلى أوراق الجرجير: تفرم أوراق الجرجير بعد غسلها وتفرم ثم تغلى في وعاء على النار به كوب ماء لكل نصف حزمة جرجير لمدة نصف دقيقة ثم يغطى ويترك ليبرد مدة عشر دقائق يشرب بعدها المغلى بكامل محتوياته، ويشرب كوبان يوميا بعد وجبات الغذاء.

٣. البصل: إن تناول بصلتين متوسطتي الحجم في اليوم بواقع بصلة مع طعام الفطار وأخرى مع العشاء، يفيد في علاجات التهابات المجرى البولي .

٤. السعتر: تناول كوبين من مغلى السعتر مرة قبل الفطار وأخرى بعد العشاء يفيد في علاج التهاب مجرى البول.

* طرق علاج حصوة المرارة *

١. مستحلب النعناع الطازج أو الجاف: شرب ٢-٣ فنجان من مستحلب النعناع الممزوج مع الحليب يساعد في تسكين مغص حصوة المرارة واضطرابات المرارة، آخذين بعين الاعتبار الاستعداد للقيء.

٢. الفجل البلدي أو الإفرنجي: يؤكل يوميا رأس فجل قبل الغداء بربع ساعة ومرة بعد العشاء بمدة ربع ساعة .

٣. مستحلب أوراق الفراولة: يستخدم مستحلب أوراق الفراولة الطازجة أو الجافة في تسكين آلام حصوة المرارة وذلك بشرب المستحلب بواقع ثلاثة فناجين يوميا ، ويحضر المستحلب بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى مغلي كوب ماء ثم تركه لينقع مدة خمس عشر دقيقة ثم يصفى ويشرب فاترا بواقع كوب واحد بعد كل وجبة غذائية.

* طرق علاج التهاب المثانة *

١. أوراق الملفوف أو أوراق الكرنب: تؤخذ بعض أوراق الملفوف وتنزع أضلاعها وترق بالنشاب حتى تصبح لينة ثم تثبت طبقتان من هذه الأوراق فوق بطن المريض بواسطة رباط خفيف.

٢. مغلى جذور النجيلة: غلي ملعقتين كبيرتين من جذور النجيلة المطحونة في نصف لتر ماء لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه أربع مرات في اليوم وذلك بمعدل نصف كوب في المرة الواحدة.

٣. مغلي قشور الفاصولياء الخضراء: تؤخذ ملعقة صغيرة من قشور الفاصولياء وتغلى في كوب من الماء ثم يرفع عن النار ويغطى جيدا لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب كوب بعد الإفطار وآخر بعد العشاء بعد أن يصفى، ويستمر هذا العلاج لمدة أسبوعين.

* طرق علاج حصوة المثانة *

١. كنباث الحقول: يغمر حوالي سبعون غرام من كنباث الحقول في لـــتر مـــاء ويغطى على نار هادئة جدا ويطبخ لمدة ١٥ دقيقة ويشرب خلال النـــهار علـــى خمس دفعات .

٢. شاي أوراق العليق: يؤخذ ٥٠ غرام من أوراق العليق وتغمـــر فـــي المـــاء ويوضع على النار حتى يغلى، ويواصل الغلى الهادىء للعشبة لمـــدة ٣ دقـــائق ويترك الشاي ينقع مدة ١٠ دقائق وهو مغطى، وتشرب الكمية خلال النهار .

٣. أوراق الملفوف: تؤخذ الأوراق وتثبت على البطن بقطعـــة قمـــاش بعـــد أن نكـــون نزعنا أضلاعها ولیناها بالنشاب .

* طرق علاج الزكام *

١. مسحوق أزهار البابونج: يتم عمل المسحوق بسحق أوراق أزهار البابونج فـــي الهاون ثم ضربها في المطحنة حتى تصبح مثل البودرة ثم تستنشق بالأنف علـــى راحة اليد عدة مرات وحتى العطس اللازم.

٢. ثوم: مضغ الثوم أو طبخه يفيد في الحد من الزكام، وتناول عشر فصـــــوص من الثوم يوميا يساعد كثيرا من الوقاية من الزكام .

٣. تمر هنـــدي : تناول كوبان من شراب التمر الهندى يفيد في الحد من الزكام.

٤. الرمان و عسل النحل: إذا خلط مسحوق بذور الرمان الطـــازج مـــع نفـــس مقداره حجما من العسل ثم قطر في الأنف فإن ذلك يقاوم الزكام وأورام الغشـــاء المخاطي.

٥. جزر أصفر: أكل الجزر الأصفر بكامل محتوياته يقي إلى حـــد بعيـــد مـــن الإصابة بالزكام والأنفلونزا.

* طرق علاج الزغطة *

١. مضغ عود من الشبت يذهب الزغطة بعد وقت قصير جدا.

٢. مضغ حب الشمر بالفم مضغا جيدا، ولذلك يجب وجود حب الشمر داخل كل منزل حيث أنه له استخدامات كثيرة في الطب الشعبي الحديث.

٣. تؤخذ ملعقة شاي من حب الكراويا ثم تغمر في كوب من الماء الساخن، وتترك لتتقع مدة ٥-١٠ دقائق، ويصفى المغلي ويشرب وهو دافئ وذلك حل ممتاز لإنهاء الزغطة .

٤. تؤخذ ملعقة خل وملعقة سكر في الفم، ويحتفظ بها أكبر مدة ممكنة داخل الفم، فإن ذلك يذهب الزغطة وبسرعة.

* طرق علاج الصلع *

١. البصل: تدلك جلدة الرأس بمفروم البصل والمداومة على ذلك لمدة طويلة دون كلل فإن الشعر ينبت من جديد.

٢. جرجير و كحول: يستخدم الجرجير لإنبات الشعر بعد أن يكون سقط من الرأس بعد الحميات، ولهذا السبب يمزج الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول النقي ويضاف إلى هذا المزيج أزهار الورد لتحسين الرائحة، ويدلك جلد الرأس عدة مرات يوميا بهذا المزيج .

٣. الثوم والكحول: تفرم ثلاث فصوص من الثوم فرما ناعما، وتوضع مع كمية مشابهة من الكحول في زجاجات محكمة السد. وتترك لمدة أيام في الشمس ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين يوميا.

٤. ريش السمان و زيت الزيتون: إذا أحرق ريش طائر السمان واستخدم المسحوق المتخلف عن الرماد في دهن الشعر مع قليل من زيت الزيتون وقليل من زيت الخروع فإنه يطول الشعر ويحسنه.

* طرق علاج نوبات الصرع *

١. زيت البندق: يستعمل زيت البندق للمصابين بالصرع، وتناول زيت البنـــدق بمعدل ملعقة يوميا، بواقع ملعقة صغيرة مع الإفطار وأخرى مع طعام العشاء.

٢. التوت الطازج: تناول التوت الطازج بنوعيه الأبيض والأحمر ينفع في عــلاج حالات الصرع ويصير تناوله كفاكهة بعد تناول طعام الغداء بمقدار يتناسب مـــع صحة المريض إلا أنه يحظر على مرضى البول السكري .

٣. القرنفل: يوصف قرنفل بأنه يشفى من الصرع وذلك بأخذ مقدار بســيط مــن مسحوقه مع السكر سفوفا بواقع مرة واحدة في اليوم.

٤. القهوة: من المفيد جدا تناول الشخص المصاب بالصرع لفنجان مـــن القـــهوة ثلاث مرات في اليوم. وذلك بالنسبة لكبار السن فقط، وذلك بواقع فنجان بعد كــل وجبة.

* طرق علاج الصداع *

١. قشر البرتقال: يفرك بقشر البرتقال مكان الصداع والجبهـــة بـــالزيت النـــاتج مـــن الجهة الصفراء الخارجية ثم توضع نفس القشـــرة علـــى مكـــان الصـــداع وتثبت.

٢. أوراق النارنج الجافة المطحونة: تغلى حفنة صغـــيرة مـــن مطحـــون أوراق النارنج الجافة أو الطازجة فيما مقداره كوب ماء، ويشرب كوب، وحتـــى ثـــلاث أكواب يوميا حسب الاستصواب، ويمكن التحلية بالسكر أو العسل.

٣. حبة البركة و الينسون و القرنفل: توضع ملعقة صغيرة مـــن كـــل الأنـــواع السابقة في كوب زجاجي ، ويصب عليها المـــاء المغلـــي ويشـــرب مـــن هـــذا المستحلب كوب بعد الإفطار وكوب بعد العشاء يوميا، كما يمكن تحليته بقليل مـــن السكر.

* طرق علاج صداع نصفي *

١. عسل النحل النقي: تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل النقـــي يعـد مســكن للصداع النصفي .

٢. بخار الماء والخل: يوضع مزيج متناصف من الخل والماء في وعــاء علــى النار إلى أن يغلى وينتشر بخارا من الوعاء عندها يستنشق المصاب ٧٥ مرة من البخار حتى تساعد في زوال آلامه.

٣. قرنفل و حبة البركة و شعير و عسل نحل نقي: تؤخذ مقادير متســاوية مــن مطحون أعشاب السابق ذكرها وتخلط جيدا ثم تعجن في عسل نحل أبيــض ثــم تفرش العجينة مكان الصداع من المساء قبل النوم وحتى الصباح فإن ذلك يسـاعد مريض الشقيقة على الشفاء.

* طرق علاج اليرقان (الصفراء) *

١. اللبن الرائب: إذا داوم المريض على تناول اللبن الرائب لمدة طويلة فإن ذلــك يساعد على سرعة الشفاء.

٢. الفستق المنقوع في الخل: إذا نقع الفستق في الخل، لمدة ساعة ثم انتشل مــن الخل بعد ذلك، وأكل بمعدل قبضة يد من الفستق يوميا أفاد في علاج اليرقان.

٣. عصير الفجل (بأنواعه): يســتعمل عصــير الفجــل لمعالجــة آلام حصــوة المــرارة، ويمكن الحصول على عصير الفجل بفرم العشبة بالكامل بعد غســلها ويشرب منه مقدار ٤٠٠-٥٠٠ جرام يوميا مع الوجبات الثلاث.

٤. مستحلب النعناع: إن مســتحلب النعنــاع مــن أحســن الأدويــة لمعالجــة اضــطرابات المرارة وحصواتها ، ويعمل المستحلب من حفنة أوراق نعناع مــع ماء مغلي ثم يغطى الكوب لمدة عشر دقائق ، ثم يشرب بهدوء .

* طرق علاج غازات البطن *

١. ماء زهر البرتقال: إن ماء زهر البرتقال بواقع خمس نقط لكل كوب ماء شرب يزيل الغازات تماما .

٢. ماء الحلبة: ماء الحلبة المغلي مع بذور الحلبة والناتج منها ينفع في علاج المغص العارض من الرياح، ويشرب مع القليل من السكر بواقع كوب بعد الفطار وآخر بعد العشاء عند ظهور عوارض غازات البطن .

٣. القرفة: شرب شاي القرفة يذهب المغص المعوي ويزيل الرياح .

٤. كزبرة: يفي منقوع ٢٥-٣٠ جراما من الكزبرة اليابسة في لتر ماء في علاج عسر الهضم والانتفاخ ورياح البطن .

٥. ليمون: شرب عصير ليمون يشكل طاردا قويا للغازات .

* طرق علاج غدة درقية *

١. عصير الجرجير: إذا تناول عصير الجرجير بمعدل ١-٣ ملاعق كبيرة في اليوم الواحد، بمعدل ملعقة بعد كل وجبة، فإنه يساعد كثيرا على الشفاء ويمكن شرب العصير مع الماء أو الحليب.

٢. مرهم أوراق الجوز: يستعمل مرهم أوراق الجوز لمعالجة الغدد المتضخمة، ويحضر هذا المرهم بهرس أوراق الجوز الغصة بدون ساقها وأزهارها ومزجها جميعا على النار بكمية من الشحم الحيواني، ويخلط الجميع جيدا حتى يصبح المزيج متجانس وصالح للاستعمال وتدهن به مكان الغدد المتضخمة عدة مرات.

٣. محلول نقط اليود الأربع: يشرب أربعة أكواب من الماء يوميا بعد الطعام بحيث يكون في كل كوب نقطة يود واحدة ويكون آخر كوب من المحلول عند النوم ليلا .

* طرق علاج التهابات الغدة النكافية الوبائي *

١. لبخة بذور الكتان: تسحق بذور الكتان وتطحن جيدا ثم تعجن بالماء الساخن حتى تصبح متجانسة ثم تفرد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق الموضع المراد معالجته ، وتغطى بطبقة أكبر من نسيج سميك .

٢. مستحلب المريمية: تؤخذ ملعقة كبيرة من المريمية وتغمر مدة١٠ دقائق في كوب ماء مغلي ثم تصفى بعد ذلك ويشرب الشاي على جرعات ويؤخذ من هذا الشاي ثلاثة أكواب يوميا بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية .

٣. أوراق الملفوف : تنزع أضلاع الأوراق وترق بالنشاب حتى تلين ثم توضع على الغدد الصماء وهي دافئة وتترك لتأخذ مفعولها لمدة لا تقل عن ساعتين أو عند النوم حتى الصباح .

* طرق علاج الذبحة الصدرية *

١. يدلك الصدر بزيت البصل ويشرب مستحلب أم الألف ورقة أو أخيليا ذات الألف ورقة على الريق يوميا، ويصنع المستحلب كالشاي الكشري أي توضع ملعقة أم الألف ورقة مصحونة جيدا في براد ماء ساخن وتغطى لمدة خمس حقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب واحد يوميا على الريق، وهذه هي الوصفة الوحيدة في طب الأعشاب.

* طرق علاج أمراض العيون *

١. خس: تناول خسة واحدة يوميا يقوي الإبصار بصورة واحدة يوميا .

٢. مستحلب السعتر: وضع ملعقة كبيرة من السعتر في كوب زجاجي، ثم يصب عليها الماء المغلى فورا ثم يصفى بعد ذلك ويؤخذ نصفه غسولا للعين، والنصف الآخر مشروبا بمعدل ثلاث مرات يوميا، ويجب أن يكون الغسول باردا مهما كانت الأسباب.

٣. صنوبر: إن محروق ثمار الصنوبر من أجود أنواع الكحل حفظا للأجفان وحدة البصر اكتمالا .

٤. ماء الرمان وعسل النحل النقي: إذا استخرج ماء الرمان أو عصيره بشحمه وطبخ مع قليل من عسل النحل حتى يصير كالمرهم وأكحل به قطع الصفرة من العين ونقاها من الرطوبات.

* طرق علاج التهاب وتقيح اللثة *

١. الزنجبيل: أن تدليك الضرس الموجوع بسبب تقيح اللثة بالزنجبيل يشفيه من الألم.

٢. أوراق النعناع الطازجة : مضغها يفيد ويسكن آلام اللثة الموجوعة.

٣. سعتر طازج: مضغ السعتر وخصوصا الطازج يشفى بشكل عام من آلام وأوجاع الأسنان واللثة.

٤. المريمية: ملعقة صغيرة من المريمية تغمر في كوب من الماء الساخن المغلي ثم تغطى وتترك لتنقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ليبرد ويغسل به الفم عدة مرات في اليوم يكون آخرها عند النوم ليلا.

٥. الكمون والخل: إذا غلى الكمون والخل على نار هادئة وبمقدار متساوي ثم يترك ليبرد ثم غرغر به فإنه يذهب وجع وألم اللثة ويحتاج لمدة طويلة.

* طرق علاج التهاب اللوزتين *

١. قشر ولحاء البلوط: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من قشر البلوط أو لحائه المطحون جيدا وتوضعان في وعاء به مقدار لتر ماء على نار هادئ حتى درجة الغليان وتترك تغلى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل للغرغرة على مدار اليوم.

٢. تفاح و سكر نبات و ينسون: يستعمل التفاح الممزوج مع سكر نبات مع الينسون ويؤكل مع بعضه البعض على الريق بمعدل تفاحة واحدة وملعقة صغيرة من سكر النبات المطحون وأخرى مع الينسون فأن ذلك يعجل بشفاء اللوزتين.

٣. عسل نقي و عصير ليمونة بانزهير: الغرغرة بخليط ملعقة عسل مع نصف كوب ماء ساخن مع عصير ليمون بانزهير ثلاث مرات يوميا فأنه يقضي على التهاب اللوزتين الشديد .

* طرق علاج تساعد على إدرار لبن المرضعات *

١. تدليك زيت الخروع: في حالة إدرار لبن صدر المرضعات يدلك الثديان بزيت الخروع لتحسين هذه الحالة .

٢. شراب أو شربات التين البرشومي: إن تناول التين البرشومي يدر لبن صدر المرضعات بصورة جيدة وملموسة، وذلك بكوب شربات بعد كل وجبة غذائية.

٣. بذور الكراوية: تعطى بذور الكراوية كحساء أو مستحلب للنساء في الأيام الأولى للنفاس لإدرار اللبن أو للمعاونة على إدراره.

٤. زيت الحلبة: ٢٠ نقطة زيت خلال اليوم تساعد على إدرار اللبن لدى المرضعات ، إذ أن هذا الزيت هو الغذاء للطفل كما أنه يمنع الإصابة بالنزلات المعوية وخاصة في فصل الصيف.

* طرق علاج النزلة المعوية *

١. التوت الطازج: يستعمل عصير التوت الطازج وليس الناضج لشفاء الإسهال وذلك بمعدل كوبين يوميا .

٢. مغلي جذور الزعرور: إن مغلي ثمار الزعرور اليابسة يوقف النزلة المعوية الشديدة. ويؤخذ ١-٢ ملعقة صغيرة من ثمار الزعرور المطحونة والمغلية فيما مقداره كوب ماء مغلي بمعدل مرتين في اليوم الواحد، مرة بعد الإفطار تكرر أخرى بعد العشاء إلى أن تزول وتوقف النزلة المعوية وتزول حالة الإسهال.

٣. قشر البصل: تغمر مقدار قبضة قشر بصل في نصف لتر من الماء البارد، ثم توضع بعد ذلك على النار لدرجة الغليان، ثم ترفع عن النار لمدة عشر دقائق ثم تصفى جيدا ويلاحظ أن لون المغلي يشبه لون الشاي بالضبط ويقسم هذا المغلي بعد ذلك إلى ٢-٣ أجزاء ويشرب على عدة مرات.

* طرق علاج النزلة الشعبية *

١. مغلي حبيبات الشمر: ويؤخذ منها ملعقة صغيرة مملوءة بالعشبة، وتوضع في إناء به ما مقداره كوب ويوضع على النار حتى الغليان فقط ثم يرفع عنها ويغطى جيدا بعد أن يقلب جيدا ويترك مدة عشر دقائق وبعدها يشرب، وهو يفيد معالجة النزلات الشعبية فهو يزيل إفرازات الالتهاب عن الغشاء المخاطي ويسكن الآلام.

٢. مستحلب أوراق البنفسج: يستعمل مستحلب أوراق وأزهار وجذور البنفسج على حد سواء لمعالجة النزلات الشعبية وذلك لدى كبار السن فقط وأما بالنسبة للأطفال وصغار السن فإنه يستعمل مستحلب أزهار البنفسج .

* طرق علاج النقرس *

١. مغلي التفاح: لعلاج النقرس يغلى مقدار ملعقة كبيرة من قشر التفاح الناضج الأحمر الأمريكي فيما مقداره كوب ماء حتى درجة الغليان ويترك لمدة دقيقة، ثم يصفى ويقلب ويغطى، ويشرب من هذا المغلي المصفى من ٣-٦ أقداح يوميا بمعدل ثلاثة بعد وجبات الطعام وثلاثة بين هذه الوجبات وأخرها عند الخلود.

٢. شراب التفاح: إن تناول شراب التفاح بنفس المعدل السابق يؤدي إلى نفس الكفاءة العلاجية، ويشرب هذا الشراب بمعدل ملعقة كبيرة من الشربات لكل كوب ماء واحد.

٣. الخيار: تناول الخيار يفيد في علاج النقرس وداء المفاصل ويجب أن يؤكل الخيار بكامل محتوياته وبحيث يكون من النوع الكبير أو المتوسط الحجم لأن النوع الصغير لا يفيد في العلاج.

* طرق علاج الحساسية *

١. عفص و عدس و قشر الرمان و ماء بحر: إذا طبخ مطحون كل من العفص والعدس وقشر الرمان وبمثل أحجامها جميعا أحضرنا من ماء البحر وعجنت جيدا به حتى يصير مثل المرهم ثم استخدم بعد ذلك طلاء لأماكن الإصابة بالحكة فإنها تشفى.

٢. كبريت و نطرون و عسل نحل: يخلط مسحوق الكبريت مع مسحوق النطرون مع ضعف حجمها عسل نحل و يطلى به مكان الإصابة، فإنه يشفى الحكة.

٣. حصرم العنب: يعصر حصرم العنب أولا بأول ويدهن بهذا العصير المصفى جيدا مكان الحكة بالطلاء والدلك الهادئ فإنه يقضى على الحكة ويشفى مكانها.

٤. شبت و عفص و خل: إذا طبخت بمقادير متساوية فإنها تذهب الحساسية .

* طرق علاج الحصبة *

١. تفاح: يشرب التفاح السائل المقطر أو عصير التفاح حسب الحاجة فهو مفيد في علاج الحصبة بأي كمية.

٢. فراولة: يفيد أكلها في تقوية الجسم في فترة النقاهة.

٣. أوراق العليق: تغمر ملعقة كبيرة من أوراق العليق النظيفة الطازجة أو الناشفة، مع كوب ماء مغلي فورا وتقلب ثم تغطى وتترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى هذا المستحلب ويشرب كوبان في الفواصل بين الوجبات بواقع كوب في كل مرة.

٤. بنفسج عطر: تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار(بنفسج عطر) وتغمر في كوب من الماء المغلي فورا ثم تغطى وتترك لتتقع لمدة خمس دقائق ، ويشرب كوب واحد موزع على أربع جرعات خلال اليوم .

* طرق علاج حصوة الكلى *

١. بصل: أكل وتناول البصل الطازج البلدي ينقى الجسم من الأملاح ونطهره منها ويقلل من نسبة احتمال الإصابة بحصوة الكلى.

٢. محروق قشر الفستق: إذا حرق مطحون قشر الفستق الخارجي، حرقا كاملا وصحن ثم تناول المريض هذا المطحون سفوفا مع تبليله بالماء، فإنه جيد للكلى ومنع حرقات البول ويكون السفوف بواقع ملعقة صغيرة فقط يوميا بعد العشاء.

٣. زعفران و لبن و لب بطيخ محمص: شرب مطحون الزعفران مع اللبن وأكل لب البطيخ المحمص بنسب بسيطة فإنه ينفع في علاج الحالة.

٤. الفراولة: أكل وتناول الفراولة ينقى الجسم من الرواسب والتراكمات والتي قد تسبب الحصوة .

* طرق علاج حرارة الجسم *

١. بقدونس: يضاف نبات البقدونس إلى السلاطة لتخفيض درجة حرارة الجسم، ويمكن مضغه منفصلا بعد غسله غسلا جيدا فيعرق الجسم ويخفض من درجة حرارته.

٢. خيار طازج: يؤكل الخيار الطازج بكامل محتوياته، وبقشره بعد غسله جيدا بالماء الصابون مع ضرورة تناول نصف كيلو جرام يوميا.

٣. جنزبيل: شرب شاي الجنزبيل يعرق الجسم، ويخفف درجة حرارته.

٤. السعتر: شرب شاي السعتر يخفض درجة حرارة الجسم ويعرقه .

٥. شجرة مريم: إذا مضغ نبات شجرة مريم فإنها مضاد عام للحمى، ويعرق الجسم، ويخفض من درجة حرارته.

* طرق علاج حمى الطلح *

١. خيار و لبن حليب: يستعمل الخيار المفروم أو اللبن لتسكين آلام حمى الطلع و معالجة العطش الذي يصاحبها.

٢. بندق أخضر: يستخدم البندق الأخضر عند بداية ظهور البندق في تخفيض درجة الحرارة، وذلك بغلي بعض من حبات البندق التي تصاحب البندق الأخضر في كوب من الماء الساخن ثم شربه بعد أن يبرد قليلا.

٣. منقوع جذور النجيلة: يستخدم منقوع جذور النجيلة البارد كشراب منشط في أيام الصيف الحارة وفي معالجة الحميات عموما ومنها حمى الطلح.

٤. زيت الحبة السوداء: تفيد مادة النيجلون الموجودة في الحبة السوداء في علاج أزمات الربو والحساسية والسعال الناجمة عن الإصابة بحمى الطلح، وذلك بتناول ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء أو ما يعرف بزيت البركة وذلك في الصباح وبعد الإفطار مباشرة مع مشروب ساخن، وتكرر العملية في المساء.

* طرق علاج اضطرابات الحيض *

١. جرجير: لإدرار الطمث يستخدم عصير الجرجير، ولاستعماله تؤخذ ملعقة كبيرة من عصير الجرجير ٢-٣ مرات خلال اليوم الواحد، وذلك إما مع الماء أو الحليب كما يستعمل مستحلب الينسون لإدرار الطمث .

٢. سحلب: لإيقاف نزيف الرحم يستعمل مستحلب السحلب.

٣. أزهار البابونج: يستعمل شاي البابونج لإيقاف الحيض المفرط وذلك بأن تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فورا، ثم يترك لينقع مدة ٥-١٠ دقائق ثم يصفى جيدا.

* طرق علاج حب الشباب *

١. الابتعاد عن المواد الكاربوهيدراتية: من الضروري الإقلال من تناول الدهون والمواد الكاربوهيدراتية، والشاي والقهوة والحلويات ما أمكن، والبطاطس المحمرة التي تباع في الأسواق بصفة خاصة.

٢. حبة سوداء و قشر الرمان و خل و زيت حبة البركة: تضرب في المطحنة حبة سوداء وقشر الرمان ثم يخلطان بعد ذلك في كوب ماء به ملعقة كبيرة خل، ويسخن هذا الخليط ثم يخلط بملعقة صغيرة زيت حبة بركة. وتدهن بهذا المخلوط حبوب الشباب دعكا خفيفا متواصلا حسب استصواب المريض وذلك لمدة شهر حتى تزول الحبوب.

٣. ملفوف أخضر: تؤخذ بعض أوراق الملفوف الأخضر وهو كرنب صغير الحجم بنفسجي اللون، وتفرم فرما ناعما على المفرمة ثم تدق بعد ذلك وتوضع ككمادات لمدة نصف ساعة ولهذه الأوراق مفعول عجيب .

* طرق علاج الحكة (الجرب) *

١. عجين الحنة: إذا ضمدت الأورام التي ترشح ماء بعجين الحنة ووضعت فوق مكان الجرب المتقرح المزمن نفعت كدواء جيد ومفيد حتى الشفاء .

٢. الرجلة: إذا فرمت الرجلة في مفرمة اللحمة أو دقت في الهاون النحاس، واستعملت مرهما منفصلا أول بأول، أفاد في علاج الحكة والجرب.

٣. زيت الزيتون: يفيد زيت الزيتون في حالة وجود حكة في الشعر فإذا دلكت فروة الرأس بزيت الزيتون كل مساء لمدة ربع ساعة ولمدة ١٠ أيام متتالية دون انقطاع مع ضرورة تغطية الرأس عند النوم ليلا يفيد في إزالة الحكة والجرب وكذلك يفيد في منع سقوط الشعر.

٣. حب الرمان و العسل: إذا خلط مطحون حب الرمان بنفس المقدار حجما مع العسل وطلي به مكان الجروح أو القروح أو الحكة كان ذلك مفيدا في العلاج.

* طرق علاج التهاب الحلق *

١. خبيزة: يستخدم مغلي أوراق الخبيزة للمضمضة والغرغرة ويفيد ذلك شراب المغلي أيضا في حالة التهاب اللوزتين، ويحضر المغلي من ملعقة كبيرة من مهروس أوراق الخبيزة مع كل فنجان من الماء وتستخدم في ذلك الأوراق الطازجة أو اليابسة على حد سواء.

٢. أزهار البابونج: يستخدم مستحلب للغرغرة ويحضر بغلي ملعقة كبيرة من هذه الأزهار لكل لتر من الماء الساخن ثم يصفى بعد ٥ دقائق ويستعمل كغرغرة بعد أن يصبح دافئا نسبيا .

٣. ليمون: يؤخذ عصير نصف ليمونه ثم يصب فوقه كوب من الماء الفاتر، ويستعمل على شكل غرغرة.

* طرق علاج التهاب الحنجرة *

١. غرغرة النعناع: وذلك بغلي النعناع الطازج أو اليابس المجفف ثم تركه حتى يصبح دافئا ثم يصير استعماله كغرغرة عدة مرات في اليوم .

٢. عرق سوس: يشرب مغلي عرق سوس لمعالجة التهاب الحنجرة، ويعمل المغلي وبصفة من الجذور بنسبة ملعقة صغيرة من عرق السوس لكل فنجان من الماء المغلي ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين يوميا.

٣. التفاح: تناول تفاحة في اليوم بعد العشاء مباشرة يساعد في علاج الالتهاب.

٤. بصل: يستخدم لبخ البصل سواء شرائح أو مفروم إذا وضعت حول الرقبة وفوق الحنجرة وذلك لعلاج الصوت الناتجة من التهاب الحنجرة ويلاحظ أن توضع اللبخة ساخنة ويتم تغيرها كل ١٢ ساعة.

* طرق علاج الدوسنطاريا(الزحار) *

١. الجزر: يعطى المريض يوميا في حالة إصابته بالدوسنطاريا الجزر المبروش وذلك بواقع ثلاث مرات يوميا خلال وجبة الطعام الخاصة والتي يحددها الطبيب المتخصص.

٢. القرنفل: يؤخذ ٢-٣ حبات القرنفل وتغمر في كوب من الماء المغلي وتترك لتتقع مدة ١٠ دقائق ويصفى المغلي ويشرب وقد يصحن القرنفل ويؤتى بمفعول مماثل.

٣. الكمون: تناول الكمون المطحون على شكل سفوف بعد تناول الطعام بواقع ملعقة صغيرة يؤدى إلى إمساك الدوسنطاريا والحد من شدتها.

٤. المريمية: تؤخذ ملعقة شاي من أوراق المريمية ثم تغمر في كوب من الماء المغلي وتغطى وتترك لمدة ١٠ دقائق وتصفى وتشرب في الحال .

* طرق علاج الديدان المعوية *

١. بقدونس و كرفس و أزهار بنفسج: تغلى نصف حزمة بقدونس ومثلها من الكرفس ومثلها من أزهار البنفسج مع كأس من الماء، ويشرب صباحا على الريق كعلاج لطرد ديدان الإسكارس.

٢. تمر: أكل التمر على الريق يقتل الديدان المعوية.

٣. أكل رمانة والفطور بها على الريق يسقط ويخرج الديدان.

٤. أكل الرجلة الطازجة والفطور بها على الريق يسقط ويخرج الديدان.

٥. أوراق السذاب: لطرد الديدان عند الأطفال يضاف إلى طعام الأطفال يوميا مسحوق ورقة أو ورقتين من أوراق السذاب.

٦. مغلي خلة: إذا شرب على الريق بنفس الطريقة السابقة يسقط ديدان الإسكارس المعوية.

* طرق علاج الدمامل *

١. ترمس وزيت خروع: يدق ويسحق الترمس الناشف في الهاون النحاس وينعم المقدار مع زيت الخروع يستعمل كمرهم موضعي لإنضاج الدمامل وعلاج وشفاء الجروح والقروح المستعصية.

٢. عدس: إذا دق وسلق العدس الأصفر وهرس وسلق بالماء المغلى، ووضعت منه كمادات على الخراجات فتحتها.

٣. زيت الزيتون: يفيد زيت الزيتون كدهان في حالات الخراجات والدمامل، وتشقق الأيدي من اثر البرد.

٤. تين برشومى و زيت خروع: يدق الترمس الناضج في الهاون وينعم جيدا ثم يخلط بنفس حجم مقداره بزيت خروع ويدلك به مكان الدمامل حتى ينضج ويخرج منها الصديد بعد ٣ أيام.

* طرق علاج الأوردة الدوالية (دوالىالساقين) *

١. عسل النحل: لعلاج جميع الدوالي وتقرحاتها يستعمل العسل النقـــي كدهــان للدوالي ثلاث مرات يوميا مع المساج برفق وحسبان، وكما يصير تناول العســل النقي أكلا بمعدل ملعقة كبيرة بعد كل وجبة غذائيــة إلــى أن يحــدث التحســن المطلوب .

٢. الطين الطبي: تؤخذ كمية مناسبة طين طبي والذي يباع في الصيدليــات ذات الإمكانيات الكبيرة ويعجن عجنا جيدا بالماء وبحيث يكتسب لزوجة المراهــم ثــم يوضع هذا المعجون أو المرهم على قطعة مناســبة مــن القمــاش أو الشــاش المزدوج ويوضع على مكان الدوالي بحيث يكون سمك طبقة الطين الطبي فـــي سماكة الإصبع وتترك هذه اللصقة لتأخذ مفعولها في مدة لا تقـــل عــن ســاعة وتجرى هذه العملية قبل النوم ليلا ويمكن تكرارها إلى أن يزول ألـــم وعــرض الدوالي .

* طرق علاج الشلل بأنواعه *

١. الثوم: يقي الثوم إلى حد بعيد من الإصابة بمرض شلل الأطفال ويمكن تناولــه ضمن الطعام أو يصير تناوله على الريق في الصباح مع التبليع بالمـــاء ســواء للصغار أو للكبار .

٢. زيت العرعر: يفيد التدليك بزيت العرعــر مــن ٢-٣ مــرات فــي اليــوم ولبضعــة أسابيع في معالجة شلل العضلات، ويعد زيت العرعر بنقع جزء مــن الثمار المهروسة من العرعر في ثلاث أضعافه من زيت الزيتــون وذلــك فــي زجاجة محكمة السد. وتوضع في مكان حار لمدة عشرة أيام يصفى بعدها.

* طرق علاج ضغط الدم المرتفع *

١. اجتناب ملح الطعام: ملح الطعام يرفع الضغط ولذلك يجب تجنبه ويكون استخدامه في أضيق الحدود.

٢.الفراولة: ينصح بتناول الفراولة خلال موسم الفراولة بكمية قدرها نصف كجم في اليوم الواحد لمريض ارتفاع ضغط الدم وتؤكل ثلث هذه الكمية على الريق في الصباح والباقي مناصفة قبل طعام الغذاء مباشرة وقبل طعام العشاء مباشرة أيضا.

٣. أوراق الزيتون: يوضع ما مقداره قبضة يد من أوراق الزيتون الغضة الطازجة النظيفة المغسولة جيدا في مقداره كوبين من الماء أي ما يعادل نصف لتر و يوضع الجميع في وعاء على النار حتى يغلى غليا هادئا لمدة دقيقة واحدة فقط، ثم تترك حتى تهدأ درجة حرارتها، ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية.

* طرق علاج انخفاض ضغط الدم *

١. مرقة دجاج أو لحم: كثيرا ما تكفى مرقة الدجاج أو اللحم لإعادة النشاط الجسمى، ويؤخذ في الصباح أو عند الغذاء كوب من مرقة الدجاج أو اللحم بعد إضافة كمية زائدة من الملح إليها.

٢. صفار البيض مع العسل والحليب: يؤخذ صفار البيض نيء ثم تضاف له ملعقة صغيرة من العسل السائل وتخفق معه جيدا.

٣. لوز وجوز: ينصح انخفاض ضغط الدم بأكل الجوز، والسبب في ذلك عرف مؤخرا هو أن اللوز، وأفضل من ذلك البندق والجوز لها مفعول جيد لبناء الدم، وذلك لأنها تحتوي علاجا ناجحا لانخفاض ضغط الدم.

* طرق علاج أمراض العيون *

١. خس: يحتوي الخس على كميات لا بأس بها من فيتامين أ ولذلك فإن المداومة على تناول خسة واحدة يوميا يقوي الأبصار بصورة ملحوظة، ولكن لابد من غسيل الخس غسلا جيدا.

٢. ماء الرمان: إذا استخرج ماء الرمان أو عصيره وطبخ مع قليل من عسل النحل حتى يصير كالمرهم وأكحل به قطع الصفرة من العين، ونقاها من الرطوبات الغليظة.

٣. القرفة المطحونة: شرب وتناول القرفة يقوي البصر، وتحضير مشروب القرفة الساخن مثل تحضير وعمل الشاي تماما مع ضرورة التقليب المستمر أثناء تحصير هذا المشروب حتى يصبح متجانسا تماما.

* طرق علاج القولون بنوعية *

١. زيت حبة البركة و مصفى مغلي الينسون: تضاف ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة على ما مقداره مصفى مغلي الينسون كوب واحد وتشرب هذه الجرعة كل وجبة غذائية مباشرة فهو علاج جيد لإصلاح أحوال القولون وطارد للغازات ويذهب الانتفاخات.

٢. زيت السيرج و زيت الزيتون و الزيت الحار: يضاف ملعقة كبيرة من أحد هذه الزيوت فقط، وحسب الاستصواب على الطعام أو شربها في منتصف الطعام منفصلة مع كل وجبة غذائية.

٣. مضغ الكراث مع الطعام دون ابتلاع محتوياته أو تناول عصير كراث فقط بمعدل ما تحتويه حزمة كراث في اليوم ويحد تماما من آلام وأوجاع القولونجات ويلاحظ من يبتلع فضلات الكراث فلابد من أن تضره ألياف هذه الفضلات، ولذلك يجب تجنب بلعها مهما كانت الأسباب.

* طرق علاج القيء *

١. نقيع مبشور قشور البرتقال: يؤكد أطباء العرب الأوائل ورواد طب الأعشاب أن شرب منقوع قشور البرتقال الطازجة والمبشورة لمدة ١٠ ساعات و المصفاة مفيد في علاج الغثيان وإيقاف القيء ويحسن أحوال المعدة أيضا.

٢. السعتر: إن سف ملعقة صغيرة من مطحون أعشاب الزعتر مع تبليعها بالماء يوقف القيء ويذهبه بل ويفتح الشهية للطعام.

٣. المريمية: يستعمل مغلي المريمية بأن تؤخذ ملعقة صغيرة من المريمية وتغمر في كوب به ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى المغلي ويشرب حسب الاحتياج.

* طرق علاج القرح المعدية *

١. الموز واللبن: يمكن لمريض القرحة أن يتناول إصبع موز والمتوفر طوال العام مع كوب من اللبن الدسم ذي القشدة وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالي ثلث نصف ساعة فإن ذلك مفيد ومريح لمرضى القرحة مع ضرورة أن يكون اللبن باردا.

٢. أوراق البنفسج الجافة: إن تناول أوراق البنفسج الجافة أو عمل مغلي منها وشربه مفيد جدا في علاج قرحة المعدة وقرحة الاثنى عشر على حد سواء وذلك لأنه يقلل نسبة الحموضة في المعدة بشكل ملموس.

٣. عرق السوس : يستعمل شراب عرق السوس في علاج الهضم الناجم عن القرحة المعوية يحذر استعمال العرقسوس لمرضى ضغط الدم المرتفع بأي حال من الأحوال.وعلى كل من هو مصاب بارتفاع ضغط الدم من مرضى القرحة المعوية .

* طرق علاج القوباء (الحزازة) *

١. جذور نبات النجيلة: تهرس وتنظف جيدا الجذور وتغلى غليا مستمرا لمدة نصف ساعة ثم تعصر وتصفى وتترك حتى يبرد المصفى ويستخدم في دهان الأماكن المصابة في رفق وهدوء دون هرش أو عنف لمدة شهرين مع ضرورة الدهان قبل النوم وأثناء النهار كلما سنحت ظروف المريض بذلك.

٢. الخل العادي و خل العنب و خل التفاح: يستخدم الخل بأنواعه المذكورة وحسب راحة المريض في علاج القوباء وذلك بالدهان ليلا عند النوم لمكان الإصابة وما حولها وفي خلال النهار يمكن الدهان ٤-٥ مرات بأصابع اليد المغموسة في الخل براحة وهدوء دون عنف أو هرش ويستمر العلاج لمدة شهرين على الأقل حتى لو شفى المريض قبل ذلك.

* طرق علاج الاسمرار *

١. يؤكل جزر نيئ .

٢. نقيع ساخن من الخلة، ٨٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي ، يؤخذ كوبين في اليوم .

٣. يدهن الجسم بـ: روح البرغموت، ٤ غ منه ممزوجا بـ زيت الخروع .

٤. مزيج من كميتين متساويتين من زيت الزيتون و زيت الأفوكا .

* طرق علاج التهاب الملتحمة *

١. نقيع ساخن من حشيشة الفضة، ١٥٠ غ من النبات كاملا مجففا في ١ لتر ماء غالي تنقع لمدة ١٠ دقائق، ويستعمل كحمام موضعي لا يحضر منه إلا كمية قليلة

٢. نقيع ساخن من العسلية ، ٥٠ غ من الأزهار المجففـــــة فـــي ١ لـــتر مـــاء غـــالـــي، يستعمل كالاستعمال السابق .

٣. نقيع ساخن من آذان الجدي، ٨٠ غ من الأوراق المجففة فــــي ١ لــتر مـــاء غالي، تنقع ٢٠دقيقة.

٤. مغلي الطحلب الغضروفي، ٢٠ غ من النبات المجفف في ١ لتر ماء، تغلـــى حتى تذبل بشكل تام كامل، وتوضع كضمادات.

٥. مغلي الجوز، ٣٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ لتر مـــــاء، تغلـــى خمـــس دقائق.

٦. نقيع ساخن من السوس، ١٠٠ غ من الجذور المجففة والمقطعة في ١ لــــتر ماء غالي، تنقع لمدة ١ ساعة .

* طرق علاج الانـهيار العصبي *

١. يشرب كأس صغيرة من شراب البلسميتة ، ١٥ غ من الأطراف المزهرة فـــي ١ لتر خل عادي غالي، تنقع ١٠ دقائق ، يصفى، يحفظ في قنينة مقفلة .

٢. يشرب كأس صغيرة من شراب الحشيشة المباركة، تنقع لمدة ٥ أيـــام، ٥٠ غ من الجذمور في ١ لتر من خل جيد أحمر، يصفى، ويحفظ في قنينة مقفلة.

٣. يشرب نقيع ساخن من اللوطس القريني، ٨٠ غ من الأزهار المجففة فــــي ١ لتر ماء غالي، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم لمدة ٨ أيام.

٤. علاج لمدة ٨ أيام بالناردين الطبيين تنقع ١٥ غ من الجذر في كوب ماء بـارد لمدة ليلة واحدة، ويشرب عند الصباح.

٥. نقيع مزيج من القصعين ٢٠ غ من الأوراق والبابونج الروماني ٢٠ غ مــــن الأزهار في ١ لتر من الماء الغالي، تنقع لمدة ليلة واحدة، يشرب عند الصباح.

* طرق علاج التسمم الكحولي *

١. لعلاج بداية التسمم الكحولي يعلك ٢-٣ لوزات مرة.

٢. عصير الملفوف النيئ ، كأس في اليوم.

٣. نقيع بارد من البصل، يهرس ٥٠٠ غ من البصل النيئ وينقع في نصف لـــتر من الحليب لمدة ٢٤ ساعة، يصفى، يؤخذ كأس من السائل ٣ مرات في اليوم.

٤. يؤخذ نقيع ساخن من البقدونس، ٢ غ من البذور عنـــد كـــل مـــن الوقعتيـــن الرئيستين .

٥. مغلي البقدونس، ٥٠ غ من الأوراق مع قطع من قشـــر الليمـــون الحلـــو أو الليمون الحامض في ١ لتر ماء مغلي على النار هادئة ١٥ دقيقة حتـــى يتبقـــى نصف الكمية تصفى وتعصر، تحفظ في زجاجة، يؤخـــذ ملعقـــة صغـــيرة عنـــد الاستيقاظ من النوم.

٦. مغلي مزيج من الفلفل الأحمر ١٠ غ، وأضلاع الراوند، ١٠ غ، في ١ لـــتر من الماء، يغلى لمدة ساعة واحدة، يؤخذ منه ٣ أكواب في اليوم.

٧. مغلي الكراث ، ٦ منها في ١ لتر ماء، يغلى لمدة ساعة واحدة، يؤخذ منـــه ٣ أكواب في اليوم.

* طرق علاج التطهير *

١. بتطهير أحد الأمكنة الذي قد يكون غرفة مصاب بمرض معد وذلك بوضـــع في السرير أو بين الثياب أوراق من أوكاليبتوس مجففة - عنبيـــات العرعـــر - الغار - القصعين .

٢. تغلى لمدة طويلة أوراق القصعين في الغرفة.

* طرق علاج الثفن (مسمار الجلد) *

يوضع ٤ مرات في اليوم :

١. عصير طازج من: بقلة الخطاطيف - ثوم القصبي - الثوم المعمر - التيـــن - حرشف السطوح - البصل الأحمر - حي العلم الصغير .

٢. أوراق الآذريون الطازجة.

٣. أوراق الطلافيون المنقوعة بالخل.

٤. أوراق حرشف السطوح المنقوعة بالخل.

٥. أوراق الحلبلاب المتسلق المنقوعـــة بـــالخل، بعـــد ٤ أيـــام تقطـــع الأوراق بـــالمقص وتوضع القطع على الثفن، وتغطى بضمادة مقفلة جيدا لمدة ٣أيـلم . إذا لم ينفصل الثفن بعد ذلك بسهولة تكرر العملية .

٦. تنقع فنود العفصية في كحول عيار ٦٠ درجة، يدهن الثفـــن بالســـائل حتـــى انفصاله.

* طرق علاج الحروق *

١. يوضع على مكان الحرق كمادة مـــن: أوراق الأقنثـــا الرخصـــة الطازجـــة المهروسة - أوراق السرمق المطبوخة في زيت الزيتون- لب الجزر الـــبري أو المزروع نيئا- أوراق الملفوف نيئة ومفتته- لب اللفطيـــن الطـــازج- جذمـــور السنفيتون النيئ أوراق لسان الكلب المطبوخة في زيت الزيتـــون ثـــم تـــهرس- حبوب الفاصولياء المطبوخة في قليل من الماء- أوراق الاسفاناخ المطبوخة فـــي زيت الزيتون ثم تهرس- أوراق حرشف السطوح الطازجـــة مهروســـة- أوراق المتسلق الطازجة- لباب الشمام الطازج المهروس- شرائح البصل النيئ- أوراق طازجة ومهروسة من كزبرة الثعلـــب المرقئـــة- أوراق الطلافيـــون منقوعـــة بالزيت- أزهار طازجة ومهروسة من الآذريون- البطاطا النيئة.

٢. ضمادات مبللة بـ: زيت اللوز الحلو - زيت الهيفاريقون ينقع ٥٠٠ غ من النبات الطازج في ١ لتر من زيت الزيتون- زيت الخشخاش نقع فيه أوراق البيلسان الطازجة والمهروسة - نقيع بزور السفرجل، ١٠ غ في كوب ماء بارد، تغلى ١٠ دقائق لإنقاص حجمها ثم تخلط مع شحم أو دهن حيواني مذاب - نقيع ساخن من أوراق وأزهار الورد البري، ٥٠ غ في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق - نقيع ساخن البوصير المخملي، ٣٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي - مغلي بزر قطوناء ، ١٠٠ غ من البذور في ١ لتر ماء يغلى ١٥ دقيقة - نقيع ساخن من زهرة الحواشي، ١٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي تنقع لمدة عشر دقائق .

* طرق علاج الرعاف *

١. يدخل في الأنف الذي يسيل منه الدم قطنة مبللة بـ- عصير : مدقة الراعي - الليمون القريص الطازجة - الليمون الحامض - آذان الجدي - عصا الراعي - العصافيري - الفرندل .

٢. مغلي النمام، ٣٠غ في ١ لتر ماء، يغلى ٣ دقائق.

٣. مغلي الحصان ٣٠ غ في ١ لتر ماء مغلي، يغلى ٨ دقائق.

٤. يوضع في المنخر : مسحوق قشر السنديان حفنة - مسحوق أوراق مجففة من: الطفرة، حفنة - البيلسان، حفنة.

٥. مغلي ذيل الحصان، ١٥ غ من النبات المجفف في ١ لتر ماء، يغلى ٣٠ دقيقة

٦. شراب البندق، ٥ غ من أزهار الشجرة الذكرية في ربع لتر خل غالي، ينقع ١٠ دقائق يؤخذ كأس واحد.

*طريقة علاج الزؤان *

١. غسول يغسل به : عصير الليمون الحامض الطازج ، صافيا - مغلي البسلة (البازلاء) ،٣٠ غ من الجذور في ١ لتر ماء، تغلى لمدة ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق - ماء الورد الجوري ، ٥٠٠غ من التويجات الطازجة تقطر بالتبخر حتى يتجمع نصف لتر - نقيع ساخن من البيلسان، ١٠٠ غ من الأزهار الطازجة تنقع في ١ لتر ماء غالي، تغطى تنقع ١٠ دقائق مع التحريك.

٢. يوضع قناع : تطحن حبوب البسلة المجففة ، تمزج بقليل من الماء، توضع العجينة بطبقة رقيقة على الوجه .

* طرق علاج السحنة *

١. يؤخذ ٣ أكواب في اليوم لمدة ١٠ أيام من : مغلي الكرفس البري ، ٣٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق - مغلي الأرقيطون ، ٦٠ غ من الجذر في ١ لتر يغلى ١٠ دقائق - نقيع ساخن من الحمحم ، ٢٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي، ينقع ساخن ١٠ دقائق - نقيع ساخن من البوغلصن، ٢٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي، تنقع لمدة ١٠ دقائق - نقيع ساخن من الهندباء البرية، ١٠ غ من الأوراق المجففة في ١٤ لتر ماء مغلي ، تنقع ١٠ دقائق - نقيع ساخن من بقلة الملك، ٣٠ غ من النبات في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق - نقيع ساخن من البندورة ٢٥ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى، يشرب باردا .

٢. يوضع على الوجه: مغلي البتولة البيضاء ، ٦٠ غ من القشرة في ١ لتر ماء، تنقع ١٠ دقائق - حليب الفريز، يهرس ٥٠ غ من الفريز في قليل من الحليب الطازج، يمسح الوجه بالعجينة .

٣. غسول البقدونس، ينقع ٣٠ غ من البقدونس في نصف لتر ماء غالي لمدة ١٠

دقائق، يصفى .

٤. مغلي الطرخشقون، ٦٠ غ من الجذر الطازج، في ١ لـــتر مـــاء، يغلـــى ٣٠ دقيقة، يبرد.

٥. حليب الكراث، يعصر الكراث الطازج، يمزج مع قليل من الحليب.

٦. ماء القصعين، ٦٠ غ من النبات ينقع لمدة ٦ أسابيع فـــي ١ لـــتر مـــن مـــاء الكولونيا، يصفى .

* طرق علاج السرطان*

١. يؤكل الثوم والبصل النيئ .

٢. ينصح بنقيع ساخن من إبرة الراعي، ٢٠ غ من الأوراق في ١ لــــتر مـــاء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ كوبين في اليوم.

* طرق علاج الشري *

١. نقيع ساخن من عنب البحر، ١٠ غ من العنبيات في ١ لتر ماء غالي، ينقـــع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد .

٢. مغلي القريص ، ٥٠ غ من النبات في ١ لتر ماء، يغلى ١٥ دقيقة، يؤخـــذ ٣ أكواب في اليوم .

٣. نقيع ساخن من البنفسج المثلث الألوان، ٥٠ غ من الأزهار في ١ لتر مـــــاء غالي ينقع ١٠ دقائق ، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم .

٤. نقيع ساخن من بقلة الملك، النبات كاملاً، ٦٠ غ في ١ لتر ماء غـــالي، ينقـــع ١٥ دقيقة، يمسح به أو يغطس الأجزاء المصابة .

* طرق علاج ضربة الشمس *

١. يمسح الجلد بلطف موضع ضربة الشمس المؤلم بدوائر من البطاطا النيئة .

٢. يغطى الموضع بأوراق الحلبلاب المتسلق الطازجة بعد غسلها.

٣. زيت البابونج الألماني ٢٥ غ من الأزهار الجافة في ٢٥ غ زيـــت زيتـــون، يسخن الزيت ببطء في حمام مريم لمدة ساعتين يصفى بعصر أزهار البـــابونج، يحفظ في قناني صغيرة مغلقة.

٤. زيت التهيفاريقون، ينقع في ثلث لتر خل أبيض أو في ٦. لتر زيت الزيتـــون، ٣٠٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة لمدة ٤ أيام تحرك وتغلـــى بـــهدوء دون تغطى لمدة ٣ ساعات، يصفى مع العصر، يحفظ في قناني محكمة الإغلاق.

٥. خل الورد الأحمر، يوضع في وعاء زجاجي مقاوم للحـــرارة، ١٠٠ غ مـــن تويجات الورد الطازجة، يسكب فوقها ١ لتر من الخل الغالي، يســـكر الوعـــاء، ويترك في الشمس لمدة أسبوعين، يصفى.

* طرق علاج طنين الأُذن *

١. نقيع ساخن من الزعرور، ٥٠ غ من الأزهار الجافة في ١ لتر مـــاء غـــالي، ينقع لمدة ١٠ دقائق، يؤخذ منه كوبين في اليوم.

٢. نقيع ساخن من الفراسيون الأسود، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لـــتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ منه كوبين.

٣. زهورات نعناع الجبل، ٥٠ غ من الأزهار ومن الجذع مجففة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق يؤخذ منه كوب واحد بعد كل وجبة.

٤. نقيع ساخن من السنبليات، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ لـــتر ماء غالي، تنقع لمدة ١٠ دقائق، يؤخذ منها ٣ أكواب يومياً.

٥. نقيع ساخن من الترنجان ٦٠ غ من الأزهار والسيقان والمجففة فـــي ١ لـــتر

ماء غالي، تخلط تغطى، وتنقع ١٠ دقائق وتصفى، يؤخذ منها ٣ أكواب يوميـــا بعد الوجبات .

٦. نقيع ساخن من اللويزة، ٣٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي، يؤخذ منـــها كوب واحد بعد العشاء.

٧. يقطر في الأذن عند الصباح ٣ نقط من زيت: بذور الدراق - بذور المشـمش: تكسر النواة، ويهرس اللب، ويجمع زيته.

٨. يعصر البصل، وتغمس في قطنة وتوضع في الأذن .

٩. تحمص حبوب ذرة بيضاء في مقلاة، يضاف إليها وزنها من الملح الخشـــن، تعبأ في أكياس صغيرة، ويوضع الكيس على الأذن.

* طرق علاج الظفر *

١. تمسح الأظافر يومياً قبل النوم بمزيج من زيت الزيتون والليمون الحـــامض، تدلك وتلبس القفازات .

٢. تمسح الأظافر بعصير الليمون بمزيج مكون نصفه مـــن عصـــير الليمـون الحامض ونصفه الآخر من نقيع الورد المحضر بنقع ٤٠ غ من التويجات في ١ لتر ماء غالي.

٣. يؤخذ خلال ١٠ أيام من الشهر خلال ٣ أشهر ملعقتين صغيرتين فـــي اليـــوم من عصير ذيل الحصان الطازج، أو مرتين في اليوم يؤخذ ١ غ مـــن مســحوق الحصان المجفف في قليل من العسل .

* طرق علاج الربيع *

١. العلاج بعصير الجزر ٤٠٠ غ في اليوم.

٢. العلاج بقشور التفاح المجففة، ١٠٠غ لكل لتر، تنقع ١٥ دقيقة يؤخذ لتر واحد في اليوم.

٣. العلاج بعصير العنب، ٣ كؤوس في اليوم بين الوجبات، واحد منـــها علـــى الريق وواحد قبل النوم.

٤. عصير الكشمش الشائك - أو الكشمش الأحمر، ١٥٠ غ في اليـــوم علـــى ٣ دفعات .

٤. نقيع ساخن من الجويسئة العطرية، ٥٠ غ من الأطراف المزهـــرة المجففـــة في ١ لتر ماء غالي.

٥. مغلي مزيج من الأرقطيون والصابونية، ٣٠ غ من جذور كل نبات في لـــتر ماء، يغلي ٥ دقائق.

٦. نقيع ساخن من البوغلصن، ٥٠ غ من النبات المجفف في ١ لتر ماء غـــالي، تنقع ١٠ دقائق.

٧. مغلي البقس ، ٤٠ غ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق .

* طرق علاج النمش *

١. تغسل البقع بـــ: عصير الحرف - البقدونس - الطرخشقون .

٢. نقيع شقار الفصح،١٥٠ غ من النبات في ١ لتر ماء بارد لمـــدة ١٢ ســـاعة يصفى .

٣. عصير براعم الكرمة الحمراء، تـــهرس ٢٠٠غ مـــن الـــبراعم الطازجـــة يضـــاف إليه نصف لتر كحول عيار ٦٠ غ درجة، يغلى، يصفـــى، يمســـح بـــه مرتين في اليوم، إذا توافرت الأدوات يستحسن تقطير هذا المستحضر.

٤. يغسل مرتين في اليوم: مغلي قشرة البتولة البيضاء، ٥٠ غ في ١ لتر مـــــاء، تغلى ١٥ دقيقة.

٥. مغلي الطرخشقون، ٥٠ غ في الأوراق في ١ لتر ماء بارد، تغلى ٣٠ دقيقــة، يصفى .

٦. شراب البتولة، يحضر بنقع ٦٠ غ من القشرة في ١ لتر من الخل الأحمـــــر لمدة ٨ أيام . توضع ضمادات مبللة بالخل الحار على الموضع.

٧. نقيع ساخن من الجنطيانا الصفراء، ٥٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء مغلـــــي، تنقع ١٥ دقيقة، يستعمل فاترا مرتين في اليوم، لا يحضر إلا كمية ليومين.

* طرق علاج العقم *

١. يؤكل نوعين من الحبوب، الشوفان والقمح بكل أشكالهما الممكنـــــة: (خـــبز كامل، مسلوقين، حلوى، رقائق) .

٢. يؤكل الكراث مع الطعام .

٣. نقيع ساخن من القصعين، ٢٠ غ من الأوراق والأطراف المزهرة في ١ لـــتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم .

* طرق علاج القلاع *

١. يؤكل الأويس، تحفظ العصارة في الفم لدقائق قبل ابتلاعها.

٢. العصير الطازج لجوز الخطمي .

٣. مغلي الحبق ، ١٠٠ غ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء، تغلي ١٥ دقيقة.

٤. مغلي الخبازة، ٥٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء، تغلى ٢٠ دقيقة.

٥. مغلي السنفية، ٣٠ غ من الأوراق والأزهار المجففة في ١ لتر ماء غـــالي ، تحلى ثم يغرغر به عدة مرات في اليوم .

٦. مغلي التمر حنة، ٢٠ غ من الأوراق والأزهار المجففة في ١ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق.

٧. عصير طازج من حبوب التوت الأسود الذي ما يزال أخضر.

٨. مغلي العليق، ١٠٠غ من الأوراق الطازجة في ١ لتر ماء، تغلى ٢٠ دقيقة .

٩. مغلي اللوسيماخوس، ٣٠ غ من الأوراق والأزهار المجففة في ١ لتر ماء تغلى لمدة ٥ دقائق.

* طرق علاج الفواق *

١. تؤخذ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض الصافي.

٢. نقيع ساخن، في كوب من الماء الغالي، نضع ٣ غ من : بذور الشبث - الأنيسون - حفنة من الطرخون ، ينقع ٣ دقائق، يشرب ساخنا.

٣. نقيع ساخن من : نعناع الجبل ٥ غ - القطرم ١٠ غ - النعناع البري ١٠ غ - الليمون الحلو ١٠ غ في ١ لتر ماء، ينقع ١٥ دقيقة، يصفى، يشرب مباشرة.

٤. يمزج نصف ملعقة صغيرة من عصارة أوراق النعناع الفلفلي مع بعض نقاط الخل ، يبلع .

* طرق علاج الشعيرة (شحاذ العين) *

تغسل العين بـ :

١. نقيع ساخن من القنطريون العنبري، ٦٠ غ م الأزهار في ١ لتر ماء غالي، تنقع ٣٠ دقيقة.

٢. نقيع ساخن من البيلسان ، ١٠٠غ من الأزهار الطازجة أو المجففة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق .

٣. يوضع على الشحاذ عدة مرات في اليوم ضمادة تحوي أوراق طازجة مفرومة من الحبق.

* طرق علاج الشيخوخة *

١. يؤكل الكثير من الثمار والخضار الطازجـــة، نيئـــة أو مطبوخـــة، وكذلـــك الحبوب، كل النباتات مفيدة وبخاصة: الفاصولياء، الشوفان، الجـــزر المـــزروع، التين، الليمون، التفاح والعنب.

٢. عصير الأبوفايس: تجمع الثمار الطازجة في تشرين الأول / أكتوبر، تـــهرس، يصفى عصيرها، يضاف إليه وزنة سكرا، يطهى ٢٠ دقيقة، يحفظ فـــي وعـــاء مغلق بإحكام، يستهلك خلال الشتاء.

٣. يشرب شاي المران، نقيع ساخن من ٤٠ غ من الأوراق المجففة في ١ لـــتر ماء مغلي .

٤. يؤخذ كل يوم مسحوق الطحالب اللمنارية، مرتين، ١ غ في ملعقة عسل .

* طرق علاج الصداف *

توضع ضمادة مبللة بـــ :

١. نقيع السنفيتون ، ٢٠٠غ من الجذر في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٢ ساعة .

٢. نقيع ساخن من الآس، ٣٠غ من الأوراق في ١ لتر مـــاء غـــالي، تنقـــع ١٠ دقائق .

٣. مغلي القريص ، ٨٠ غ من الساق والأوراق المجففة في ١ لتر ماء، يغلـــى ٥ دقائق، ينقع ١٥ دقيقة .

٤. مغلي الصابونية ، ٨٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء، يغلى ٣ دقائق، يصفـــى مباشرة .

يؤخذ لمدة ٣ أسابيع على الأقل ٣ أكواب يوميا :

٥. نقيع ساخن من البنفسج المثلث الألوان، ٤٠ غ من الأزهار في ١ لتر مـــاء، ينقع ١٠ دقائق.

٦. مغلي الصفصاف الأبيض، ٤٠ غ من القشرة المجففة في ١ لتر مـــاء، يغلـــى ٥ دقائق ، ينقع ١٠ دقائق .

٧. مغلي الفوقس الحويصلي، ١٥ غ في ١ لتر ماء، ينقع ٥ دقائق .

* طرق علاج التشقق *

تدهن الشقوق بـــ :

١. زيت اللوز الحلو.

٢. زيت القنب.

يوضع على الشقوق ضمادة مبللة بـــ :

٣. نقيع السفرجل ، ١٠٠ غ في ١ لتر ماء، تهرس البذور وتنقـــع ١٢ ســاعة، يحضر فقط لمدة يومين .

٤. مغلي لسان الكلب، ١٠ غ من الجذر في ١ لتر، يغلـــى ٥ دقــائق، يصفـــى، يوضع دافئا .

٥. نقيع ساخن من الفريز البري، ٥ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي، يوضـــع دافئا .

تشقق اليدين لعلاجه يدهن قبل النوم بـــ :

٦. مزيج من زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض .

٧. أوراق الطلافيون منقوعة في زيت الزيتون .

٨. زيت الحور الأسود، ٤٠٠ غ من البراعم مهروسة في ١ لتر زيت بواســطة حمام مريم ، يلبس قفاز أثناء النوم .

* طرق علاج التشنج *

١. نقيع ساخن من الأنيسون الأخضر، ٣٠ غ من البذور في ١ لتر ماء غالي تنقع ١٠ دقائق .

٢. نقيع ساخن من الحبق، ٣٠ غ من النبات الطازج في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق .

٣. نقيع ساخن من نعناع الجبل، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي ينقع ١٠ دقائق .

٤. نقيع ساخن من الكزبرة، ٣٠ غ من البذور في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق .

٥. نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق .

٦. نقيع ساخن من زهرة الآلام، ٣٠ غ من الأوراق والأزهار في ١ لتر ماء غالي ، تنقع ١٠ دقائق .

٧. مغلي السوس، ٥٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ ساعات .

٨. نقيع ساخن من السعتر البري، ٥٠غ من النبات في ١ لتر ماء مغلي، ينقع ١٠ دقائق .

* طرق علاج الحمى *

١. نقيع ساخن من شقار الفصح، ١٥ غ من الأوراق والأزهار المجففة المسحوقة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يصفى، يؤخذ كوبين كبيرين بفارق ساعتين بينهما .

٢. نقيع ساخن من حبق االراعي، ١٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة، في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد.

٣. نقيع ساخن من الحمحم، ٣٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد.

٤. مغلي الدبق، ٢٥ غ من الأوراق المجففة في ا لتر ماء، تغلى ٢٠ دقيقة، يصفى، يحلى، يؤخذ على دفعتين.

٥. نقيع ساخن من الأقحوان، ٢٠ غ من الأزهار المجففة في ا لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب ثم وبعد مدة جيزة كوب آخر.

٦. نقيع ساخن من القنطريون الصغير، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم .

٧. مغلي القنطريون، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ لتر ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، تصفى، تؤخذ الكمية خلال ٤٨ ساعة .

* طرق علاج الخراج *

توضع المستحضرات بواسطة ضمادة وتجدد كل ساعتين أو ثلاث ساعات :

١. ضمادة مشبعة بعصارة الثوم الطازجة.

٢. تصنع ضمادة من لب الخبز بعد عجنه بعصارة الكراث الطازجة.

٣. ضمادة من نبات طازج: أوراق الجويسئة العطرية بعد دقها - القنب - الاسفاناخ البري - زهرة المساء - البيلسان - حشيشة السعال - الأطراف الزهرية والبراعم المهروسة للجنستا - جذر الجذر المبروش - جذر الخطمي - زيتونات ناضجة مهروسة .

٤. ضمادة من أوراق الملفوف في الحرارة المرضوضة، تسبب بعد فترة وجيزة زيادة في الحرارة الموضعية، تبدل الأوراق تكرارا حتى زوال الالتهاب.

٥. ضمادة من أوراق البيلسان المطحونة مع قليل من الملح والخل .

٦. ضمادة من النبات مطبوخ في الماء ومهروس: أوراق السلق - الحامول -

الشمار البري - العدس - لب البصل - الحماض البستاني - ساق الرواند .

٧. ضمادة من أوراق البوصير المخملي مطبوخة بالحليب.

٨. ضمادة من التين المجفف بعد طبخه بالحليب وشق الحبة إلى فلقتين.

لتضميد الخراج بعد إفرازه والإسراع في نمو خلايا الجلد :

٩. توضع على الخراج أوراق الأرقيطون الطازجة.

١٠. ضمادة من مغلي القسطران، ٦٠ غ من الأوراق والجذور المجففة في ١ لتر من النبيذ الأحمر، تترك لتبرد، تصفى.

١١. أوراق القسطران الطازجة، تطبخ لمدة ١٠ دقائق ٥٠ غ من الأوراق في قليل من الماء وتوضع على الخراج.

* طرق علاج التهاب المفاصل *

١. يؤكل فجل قبل تناول الطعام مع أوراقه.

٢. يشرب عصير الشيح الربيع الطازج، ٤٠ غ في اليوم، على ٣ دفعات.

يؤخذ كوبين في اليوم في اليوم، لمدة ٣ أسابيع:

٣. نقيع ساخن من الكرفس البري، ٧٠ غ في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

٤. نقيع ساخن من الزراوند الطياني، ١٥ غ من الجذر المجفف في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة.

٥. مغلي الكرز البري، ٦٠ غ من ذنبات الحبات في ١ لتر ماء غالي، تغلي ١٠ دقائق .

٦. مغلي الفشاغ الأوروبي، ٤٠ غ من الجذر لليتر واحد من الماء بعد أسبوع.

٧. مغلي مزيج من الفشاغ، ٣٠ غ من الجذر والصابونية ١٠ غ من الجذر، تغلى ١٠ دقائق وتصفى مباشرة.

٨. مغلي المغد حلو - مر، ١٠ غ من قشور الفروع الفتية في ١ لتر ماء غالي،

تغلي ١٠ دقائق، تصفى، في الأيام البالية تزداد الكمية لتصل إلى حدود ٢٠ غ للیتر واحد من الماء بعد أسبوع.

يوضع على المفصل الموجع:

٩. كمادة من أوراق الخروع الطازجة المهروسة.

١٠ كمادة من جذمور الكرمة السوداء المطبوخ والمهروس.

١١. ضمادة مبللة بنيع النمام، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي.

* طرق علاج الذاكرة *

يؤخذ ٣ أكواب في اليوم، ١٠ أيام في الشهر، لمدة ٣ أشهر:

١. نقيع ساخن من الترنجان، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى.

٢. نقيع ساخن من إكليل الجبل، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى.

* طرق علاج السن *

للوقاية من التسوس

١. تمضغ أوراق طازجة من الحشيشة الثومية.

٢. يستعمل مسحوق ذيل الحصان بدل معجون الأسنان .

٣. علاج بذيل الحصان، ١ غ من مسحوق النبات المجفف، يمزج بنصف ملعقة من العسل، يؤخذ مرتين في اليوم يعتمد كل سنة، ٣ أسابيع شهريا لمدة ٣ شهور.

لتهدئة ألم الأسنان

٤. تعلك ورقة طازجة من: القطرم - حشيشة الملاعق - الخبازة - الحريق.
٥. يوضع على السن الموجع قطنة مبللة بعصير إحدى تلك النباتات.
٦. يغسل الفم بـ: نقيع ساخن من حشيشة الدود، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي - آذان الجدي، ١٠٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.
٧. يغسل الفم بالمستحضر التالي: ينقع لمدة ١٥ يوما في ١ لتر من الكحول عيار ٩٠ درجة: المرو، إكليل الجبل، الصعتر، ٢٠ غ من كل نبات ثم يصفى ويحفظ في أوعية مقفلة.

* طرق علاج العطش *

١. يعلك : جذر الجريس - أوراق الحماض البستاني - أوراق البقلة.
٢. نقيع ساخن من الحميضة، ١٥ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي، تنقع ٥ دقائق.

* طرق علاج القدم المتعبة أو المنتفخة *

١. مغطس من حبق الراعي، ١٠٠ غ من النبات يغلى لمدة ١٥ دقيقة في ٣ لتر ماء، لا يصفى، تغطس القدمين في الماء لمدة ٥ دقائق مع دعك النبات.
٢. كمادة من السرخس الذكري، يغلى الجذمور الطازج المقطع لمدة ١٥ دقيقة في ١ لتر من الخل، يصفى، تغطس الكمادات في السائل باردا.
٣. مغطس من النعناع الفلفلي، ١٠٠غ من النبات الطازج تنقع في الماء الغالي ثم تسكب في مغطس حار، لا يصفى، تغطس فيه القدمين.
٤. مغطس من الصفصاف الأبيض، ٦٠ غ من القشرة في ١ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق، تضاف إلى ٢ لتر ماء حار، تغطس القدمين لمدة ١٠ دقائق.

* طرق علاج القدمين الرطبتين والكريهتين الرائحة *

١. يرش داخل الكلسات مسحوق: ذيل الحصان - قصعين.

٢. يمسح القدمين يوميا قبل ارتداء الكلسات بمحلول ذيل الحصان: ١٠٠ غ من النبات ينقع لمدة ٣ أسابيع في ١٠٠ غ كحول عيار ٩٥ درجة، يحفظ في قنينة مقفلة.

٣. مغطس: صنوبر - تنوب مشطي، ١ كيلو غرام من الإبر في ٢ لتر ماء، تنقع ١٥ دقيقة، تغطس القدمين ١٥ دقيقة .

٤. مغطس حشيشة السعال، ١٠٠ غ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء تغلى ١٠ دقائق، يصفى.

* طرق علاج النزيف *

١. النزيف: عصا الراعي - العرصف المداد - مدقة الراعي - السرو - الليوسيماخوس - النجمية - القريص - الطفرة كزبرة الثعلب المرقئة - حشيشة الأوز - ذيل الحصان - المرقئة - الكرمة الحمراء.

٢. نفث الدم : العرصف المداد - مدقة الراعي - السنديان - الورد البري - القريص الأبيض - اللوسيماخوس - النجمية - ذيل الحصان.

٣. نزيف المعدة: عصا الراعي - مدقة الراعي - السنديان - ذيل الحصان.

٤. نزيف الرحم: عصا الراعي - مدقة الراعي - السرو - إبرة الراعي - القريص الأبيض - القريص - الفلفل الرومي - ذيل الحصان - الكرمة الحمراء.

٥. نقيع ساخن الرمان، ٣٠ غ من الأزهار المجففة في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ، حفنة مهبلية.

٦. مغلي عصا الراعي، ٣٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥

دقائق.

٧. نقيع ساخن من العرصف المداد، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غالي تنقع ١٠ دقائق.

٨. نقيع ساخن من مدقة الراعي، ٣٠ غ من النبات المجفف في ١ لتر ماء غالي.

* طرق علاج الكدمة *

يوضع على الموضع المرضوض النباتات التالية طازجة ونيئة:

١. بقدونس مفروم مع قليل من المح وزيت الزيتون.

٢. أزهار وأوراق زهرة العطاس مفتتة.

٣. أوراق مدقوقة من: الكرفس البري – حشيشة الملاك - السرفيل - المفوف - ريحان الأرض - الونكة - الطيلافيون - البيلسان الصغير - النجمية - البقدونس.

٤. النبات كاملا مفروما : حشيشة الفضة - السكسب الأوروبي.

توضع النباتات التالية مطبوخة

٥. أوراق الأقنثا الرخصة مطبوخة بالماء ومهروسة.

٦. لب السوسن الأبيض مطبوخا.

٧. الجذمور المطبوخ والمهروس للنباتين: خاتم سليمان - الكرمة السوداء.

٨. أوراق رعي الحمام مطبوخة بالخل.

توضع ضمادات من المستحضرات السهلة التالية:

٩. مغلي الغافث، ١٠٠غ من الأوراق المجفة في ١ لتر ماء، تغلى ١٥ دقيقة، تنقع ٥ دقائق، يصفى، يستعمل حارا.

١٠. مغلي زهرة العطاس، ٣٠غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ لتر ماء بارد، تغلى ١٠ دقائق، يصفى، يستعمل باردا ما أمكن.

* طرق علاج الوباء *

١. يعلك كل يوم قطعة صغيرة من جذر حشيشة الملاك .

٢. يؤكل : شمندر أحمر نيء - جزر مبروش.

٣. يؤكل ثوم في كل الوجبات .

٤. يشرب: عصير الجزر، كأس واحد في اليوم - عصير الليمون الحامض ٢٠٠ غ في اليوم - عصير البندورة، ٣ كؤوس في اليوم.

عند انتشار الوباء

٥. شرب حشيشة الملاك، ينقع لندة ٤٨ ساعة في وعاء فخاري مع التحريك من وقت لآخر، ٥٠غ من الجذر مع الأوراق الطازجة المفرومة في ١ لتر من خل جيد أحمر، يصفى، يحفظ في قنينة مغلفة، يؤخذ كأس صغير قبل كل وجبة.

يؤخذ ٣ أكواب في اليوم من :

٦. نقيع ساخن من الريباس الأسود، ٥٠غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة.

٧. مغلي الأوكاليبتوس، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ لتر ماء، تغلى دقيقتين.

٨. نقيع الصعتر ٢٥غ من النبات الطازج أو المجفف في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

* طرق علاج الوذمة *

يشرب ٣ أكواب يوميا لمدة ٣ أسابيع :

١. نقيع ساخن من القنطريون العنبري، ٣٠ غ من النبات في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

٢. نقيع ساخن من الحمحم، ٦٠غ من الأزهار في ١ لتر ماء غـــالي، تنقـــع ١٠ دقائق.

٣. نقيع ساخن من الأونونيس الشائك، ٣٠غ من الأزهار والأوراق فـــي ١ لـــتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

٤. مغلي الآس البري الشائك، ٣٠غ من الجذمور في ١ لتر ماء، يغلى١٥ دقيقة، ينقع ١٥ دقيقة.

٥. مغلى الكاشم، ٢٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقـــائق، ينقـــع ١٠ دقائق، الكمية تؤخذ في يومين.

٦. مغلى القرصنعة، ٤٠ غ من الجذر في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقـــع ١٠ دقائق، الكمية تؤخذ في يومين.

٧. نقيع ساخن من زهرة الربيع، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ لـــتر مـــاء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

٨. نقيع ساخن من الطفرة، ٨٠ غ من النبات الطازج في ١ لتر ماء غالي، ينقـــع ١٠ دقائق، الكمية ليومين.

٩. نقيع ساخن من ملكة المروج، ٦٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة فـــي ١ لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

* طرق علاج حب الشباب *

١. ينصح من يعني العد أن يأكل نيئة وطازجـــة النباتـــات التاليـــة: الحـــرف - البقدونس - الفجل - البندورة.

٢. أن يتناول عصير الملفوف الطازج: نصف كأس ٣ مرات في الأسبوع.

٣. الأسفاناخ مطبوخا .

٤. علاج سنوي بالعنب وذلك باستبدال الترويقة بـــ ٢٥٠ غ عنب والعشاء بـــــ ٥٠٠ غ وذلك لمدة ٣ أسابيع.

يؤخذ بين الوجبات ٣ أكواب واحد منها على الريق.

٥. نقيع ساخن من الأخيلة: ٢٠ غ من الزهور أو من الأوراق الجافة في ١ لـــتر ماء مغلي، تتقع ١٠ دقائق.

٦. مغلي الأرقيطون، ٥٠ غ من الجذر الطازج في ١ لتر ماء، يغلى ١٥ دقيقة.

٧. نقيع ساخن من السمارة، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء غـــالي، تتقع ٢٠ دقيقة.

يؤخذ كوبين في اليوم واحد عند الصباح والثاني عند المساء:

٨. مغلي الدراج، ٥٠ غ من الجذر الجاف في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق.

٩. نقيع ساخن من الحماض البستاني، ٢٠ غ من الأوراق أو ٤٠ غ من الجـــذر في ١لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

١٠. نقيع ساخن من البرقوق الشائك، ٥٠ غ من الأزهار في ١ لتر ماء مغلـــي، ينقع ١٠ دقائق.

فنجان كل صباح على الريق لمدة ٣ أسابيع:

١١. مغلي المغد حلو - مر، ١٠ غ من الفروع المقطعة في ١ لتر ماء، تغلـــى ٣ دقائق، تتقع ٥ دقائق. تزاد كمية المغد شيئا فشيئا حتى تصبح ٢٠ غ في الأسبوع الثالث.

١٢. نقيع البنفسج مثلث الألوان، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق الجافة معا فـــي ١ لتر ماء غالي، تتقع ١٠ دقائق.

* طرق علاج الهزال *

١. نقيع ساخن من الافســـنتين، ٥-١٠ غ مـــن الأطـــراف المزهـــرة والأوراق

المجففة في ١ لتر ماء غالي، تتقع ١٠ دقائق، يأخذ كوب قبل كل من الوجبتين الأساسيتين.

٢. نقيع ساخن من حشيشة الملاك، ٤٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غال، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب بعد كل وجبة.

٣. مسحوق بذور الحلبة، ٣ غ مرتين في اليوم مع قليل من العسل.

٤. شراب الجنطيانا الصفراء، ينقع ١ لتر خل حلو خلال ٥ أيام، ١٠ غ من الجذر المجفف والمقطع إلى قطع صغيرة، يضاف إليه قطعة صغيرة من قشرليمونة مرة، يصفى، يؤخذ كأس صغير عند نهاية كل وجبة.

٥. نقيع ساخن من حشيشة الدينار، ٢٠ غ من الأكواز المجففة في ١لتر ماء غالي، يؤخذ كوبين في اليوم، يؤخذ بين الوجبات .

* طرق علاج القمل *

بعد حلق الشعر عن الرأس والجسم تمسح الأماكن المصابة:

١. مغلي زهرة العطاس، يجب التأكد من عدم وجود خدوش نتيجة الحكاك: ١٠غ من الأزهار في ١ لتر ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ٥ دقائق، يصفى، يستعمل حارا جدا.

٢. غسول خل الخزامى: ١٠٠غ من الأطراف المزهرة تنقع لمدة أسبوعين في نصف لتر من الخل، يحرك من وقت لآخر، يصفى .

٣. مغلي المرو، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق. يعد شامبو:

٤. مغلي عرقية الراهب، ٥٠ غ من الثمار المجففة في ١ لتر ماء، يضاف غليه كوب من الخل، يغلى ١٠ دقائق .

٥. مغلي الصعتر، ١٠٠ غ من النبات الطازج أو المجفف في ١ لتر ماء يغلى

١٥ دقيقة يستعمل كغسول بعد الشامبو.

يرش على المواضع المصابة:

٦. مسحوق العائق، تسحن البذور المجففة.

٧. مسحوق الأقحوان رمادي الأوراق، تسحن الأزهار المجففة.

* طرق علاج الكساح *

١. يضاف إلى الطعام: قمح منتش (مفرخ) - إسفاناخ - بقدونس - لبسان - عنب.

يشرب كوبين في اليوم محليين كثيرا:

٢. نقيع ساخن من الكبوسين الكبير، ١٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء غالي تنقع ١٠ دقائق .

٣. نقيع ساخن من أوراق شجر الجوز ٤٠ غ في ١ لتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

٤. يعد للولد فراش من السرخس الملكي الطازج أو المجفف ممزوجا بأزهار مجففة من الأقحوان وبكمية من القش .

يعطى مرتين في الأسبوع:

٥. حمام عود الوج، مغلي الجذمور، ٢٠غ لكل ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى، يسكب في المغطس.

٦. حمام الطحالب (اللمنارية ، والغضروفية) تغلى النباتات المجففة جيدا، ١٥٠ غ في كيس قماشي صغير للمغطس.

٧. حمام ورق الجوز، ١٠٠ غ من الأوراق تغلى في ٢ لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، يصفى ، يسكب في المغطس.

* طرق علاج الحمامى (الطفح الوردى) *

١. يمسح بـــ: زيت اللوز الحلو - عصير الخيار الطازج - زيت .

٢. يرش مسحوق: الخدرية، المؤلف مـن أبـواغ النبـات - مسحـوق قشـرة الصفصاف الأبيض.

* طرق علاج الإغماء *

١. ماء الترنجان وحشيشة الملاك، ١٠٠غ من أوراق الترنجان الطازجـة و ١٠ غ من جذور حشيشة الملاك المقطعة في نصف لتر كحول عيـار ٦٠ درجـة، يضاف إليها ٢٠ غ من قشر الليمون الحامض غير المعالج كيميائيا، و ٥ غ قرفة و ١٠ كبوش قرنفل، تنقع لمدة ٥ أيام يصفى، يحفظ في قنينة مغلقة، يؤخـذ ١٠ نقاط مع قليل من السكر أو ملعقة صغيرة في كوب ماء ساخن ومحلى.

* طرق علاج التهاب الجفن *

تصفى المستحضرات بدقة، ويغسل بها الجفن عدة مرات في اليوم:

١. مغلي العرقون، ٥٠غ من النبات بكامله في ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق .

٢. مغلي الحندقون، ١٠٠غ من الأطراف المزهرة المجففـة فـي ١ لـتر مـاء غالـي، تترك لتفتر، تصفى، تستعمل الكمية المحضرة في نفس اليوم.

* طرق علاج التهاب العينين *

١. تغسل العينين مرتين في اليوم بمغلي العرقون الفاتر: ٢٥ غ من النبات فـي ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق .

٢. نقطتين من عصير السرفيل أو البقدونس، توضع مرتين في اليوم فـي كـل عين.

* طرق علاج الأمعاء *

للتفريغ لا تستعمل هذه النباتات إلا في حالات خاصة ودائما بعد مشورة الطبيب:

١. مغلي القرطم، ١٠غ من البذور في ١ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق، يؤخذ كأس على الريق.

٢. نقيع ساخن من الغراتيولا، ١٥غ من النبات المجفف في ١ لتر ماء غالي، يشرب مقدار كوب.

٣. مغلى الحلبوب، ٢٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق، يؤخذ ثلاث فناجين.

٤. نقيع الخردل الأبيض، ٥غ تنقع لليلة في كأس صغير ماء، يشرب صباحا على الريق.

٥. عصير النبق المسهل، تغسل وتهرس ٢٠ عنبية، ويؤخذ ملعقة صغيرة في كوب من الخطمي.

٦. نبيذ الراوند، ٥٠غ من الجذر في ١ لتر نبيذ حلو، ينقع ١٢ يوما، يصفى، الكمية المفرغة هي ملعقة كبيرة.

٧. جسم بلع خطأ وتسهيل إخراجه نغلى الهليون جيدا، يؤكل منه كمية كبيرة ونخاصة الأجزاء الخيطية منه، وذلك لأن هذه الألياف تلتف على الجسم المبلوع وتسهل إخراجه.

* طرق علاج النثر الأبيض (السيلان الأبيض) *

غسيل مهبلي يومي، دون ضغط، بسائل توازي حرارته:

١. مغلي حشيشة الفضة، ٨٠ غ في ١ لتر ماء، يغلي ١٠ دقائق، يصفى.

٢. مغلي عصا الراعي، ٨٠ غرام من الجذمور في ١ لتر ماء، يغلي ١٠ دقائق.

٣. نقيع ساخن من العرصف المداد، ٤٠ غ من النبات المزهر في ١ لـــتر مـــاء مغلي، ينقع ١٠ دقائق.

٤. مغلي السنديان، ٨٠ غ من القشرة في ١ لتر ماء.

٥. مغلي السفرجل، ٥غ من الأوراق في ١لتر ماء، تغلـــى ٥ دقـائق، يــبرد ، يصفى.

٦. مغلى الفريز البري، ٣٠ غ من الأوراق في١ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق تنقــع ١٠ دقائق.

٧. مغلي الرمان، ٢٥ غ من الأزهار في ١ لتر ماء، غلوة واحدة تنقع ٥ دقائق.

٨. مغلي الدبق، ٢٠ غ في ١ لتر ماء، يغلى ١٥ دقيقة.

٩. نغلي القريص الأبيض، ٤٠ غ من النبات المقطع في ١ لتر ماء، يغلـــى ١٠ دقائق.

١٠. مغلي الخزامى، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ لـــتر مـــاء، يغلـــى ٥ دقائق.

١١. مغلي اللسيماخوس الشائع، ٥٠ غ من النبات في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق.

١٢. مغلي الجوز، ٤٠ غ من الأوراق في ١ لتر ماء، يغلى ٢٠ دقيقة.

١٣. مغلي البوقيصا الحلقية، تنقع ساعتين، يسخن، يغلى دقيقتين، ينقع ١٥ دقيقة.

١٤. مغلي البقدونس، ٨٠ غ من البذور في ١ لتر ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقــع ١٠ دقائق.

* طرق العناية بالوجه *

للتنظيف :

١. مزيج متساو من عصير الجزر الطازج وعصير الخيار الطازج.

٢. عصير الرشاد البري الطازج .

٣. عصير الحرف الطازج.

٤. نقيع ساخن من زهرة المساء، ٥٠ غ من الأوراق في ١لتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

٥. مغلي البوقيصا الحلقية، ٢٠ غ من القشرة في ١ لتر ماء، يغلي ١٠ دقائق.

٦. مغلي شرش الشوفان، ٥٠ غ من الجذر المقطع في ١ لتر مـــاء، يغلـــى ٣٠ دقيقة.

لإزالة المكياج :

١. حليب اللوز الحلو، يهرس في قليل من ماء الورد، يخلط جيدا، يضـــاف ١ غ من لبان جاوة (صمغ جاوة) .

٢. حليب الخيار، مغلي ٤٠٠غ من الخيار المقطع غير المقشور في ١ لتر مـــاء لمدة ١٥ دقيقة يهرس، يضاف ٣٠ غ من زيت اللوز الحلو.

٣. نقيع بارد من السنفيتون، ١٥٠غ من الجذر ينقع لمدة ليلة في ١ لتر ماء.

٤. مغلي الطحالب اللمنارية، ١٠٠غ من النبات في ١ لتر ماء، ينقـــع ســـاعتين، يغلى ١٥ دقيقة.

٥. ماء الورد الجوري، ١٥٠غ من التويجات المجففة في ١ لتر ماء غالي ينقـــع لمدة ٤٥ دقيقة، يصفى.

٦. نقيع ساخن من الآذريون، ٥٠غ من الأزهار في ١ لتر ماء غالي، ينقـــع ١٥ دقيقة.

لتلطيف البشرة :

١. غسول السفيل، ٥٠ غ من النبات ينقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء غالي.

٢. غسول الزوفا، ٥٠غ من الأطراف المزهرة تنقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء غالي.

٣. غسول الترمس، ٣٠ غ من البذور تنقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء غالي، يصفى، يضاف ٣٠ غ خل.

٤. غسول النيلوفر ٢٥ غ من الأزهار في ١ لتر ماء، تغلى ٢٠ دقيقة، يصفى، يضاف ٢٠ غ من الكحول الكافوري.

٥. غسول اللبيسان، ١٠٠غ من الأزهار تنقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء غالي .

لتنشيط البشرة :

١. غسول البابونج الروماني، ٥٠ غ من الأزهار تنقع ١٠ دقائق في١ لتر ماء غالي.

٢. غسول حشيشة الدينار، ١٥غ من الثمرة تنقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء غالي.

٣. غسول الليمون الحلو، ٣٠ غ من الأزهار والأوراق تنقع ١٠ دقائق في ١ لتر ماء مغلي.

٤. غسول القريص، ٥٠ غ من الأوراق تنقع في ١ لتر ماء لمدة ١٠ دقائق.

٥. غسول الطرخشقون، ٦٠ غ من الجذور تغلى ٣٠ دقيقة في ١ لتر ماء، تنقع ساعتين.

٦. عصير التفاح الطازج.

٧. غسول الزيزفون، ٦٠ غ من الأزهار تغلى ٥ دقائق في ١ لتر ماء.

لإزالة الاحتقان :

١. عصير الخيار الطازج، ممزوجا ببياض بيضة مخفوق .

٢. عصير النجمية الطازج صافيا، أو ممزوجا بقليل من الحليب.

٣. التبخير بأوراق البندق توضع عدة طبقات من الأوراق الطازجة في مصفـــاة، توضع فوق وعاء ماء شديد السخونة ودائما ، يوضع الوجه فوق البخار.

للتطهير:

١. غسول الحشيشة الثومية الطازجة، ١٠٠غ من النبات يغلى ١٠ دقائق فـــي ١ لتر ماء .

المصادر والمراجع

- التداوي بالأعشاب الطبية.
- تذكرة داود الأنطاكي.
- معجم الأعشاب والنباتات الطبية.
- موسوعة العلاج بالأعشاب.